வளைகோல் பந்தாட்டம்

எஸ். நவராஜ் செல்லையா M.A., D.P.E.



ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
தபால் பெட்டி எண் : 4955
தி. நகர், சென்னை—600017

முதற்பதிப்பு—ஜூலை, 1975
இரண்டாம் பதிப்பு—ஜூலை, 1976
மூன்றும் பதிப்பு—ஜனவரி, 1978

வெளியீடு எண் : 20

NAV

விலை ரூபாய் 4-00

அச்சிட்டோர்
நண்பர்கள் அச்சகம்
சென்னை-600 018.

முன்னுரை

ஐம்பெரும் விளையாட்டுக்கள் என்று பெருமையுடன் அழைக்கப்படுகின்ற முக்கியமான ஆட்டங்களாக (Major Game) கால்பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், கிரிக்கெட், கூடைப் பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம் திகழ்கின்றன.

கைப்பந்தாட்டம் திரு. வில்லியம் மோர்கன் என்பவராலும், கூடைப் பந்தாட்டம் டாக்டர் ஜேம்ஸ் நெய்சுமித் என்பவராலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவைகளாகும்.

எஞ்சியுள்ள மூன்று விளையாட்டுக்களும்: மனித வரலாற்றுடன் மணி கோர்க்கப் பயன்படும் நூல்போல, ஒட்டி உறவாடியே இழைந்து வந்திருக்கின்றன

மனித இனத்திற்கு மனோகரமான நிலையினை, ஆதி காலத்திலிருந்து இன்றைய நாள்வரை அளித்த பெருமை, விளையாட்டுக்களையே சாரும்

அறிவு தெளிவடையாத காலத்திலிருந்து காலால் பொருட்களை உதைக்கும் பழக்கமும், கையினால் பொருட்களை எறியும் பழக்கமும் குச்சிகளினால் பொருட்களை, உருட்டிவிடும். பழக்கமும் மனிதர்களுக்குக் கூடவே வந்திருக்கின்றன. இது இயல்பான உணர்வுகளினால் விளைகின்ற இன்பகரமான செயல்களாகும்.

கால் பந்தாட்டமும், கிரிக்கெட்டும், வளைகோல் பந்தாட்டமும மனிதர்களின் அடிப்படை செயல்களினூடே எழுந்து விளைந்த பரிணாம முதிர்ச்சியின் பெருவடிவேதான் என்பதே அறிஞர்களின் கருத்தாகும்.

வளைகோல் பந்தாட்டமும், ஒரு அரிய வடிவம் பெற்று அகில உலக மக்களிடையே பரவும் நிலை பெற்று, ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் ஒன்றாக இடமும் பெற்று, உயர்ந்தோங்கிய காலத்திலிருந்தே பாரதத்தில் சிறப்பான இடத்தினை பிடித்துக் கொண்டு விட்டது.

வளைகோல் பந்தாட்டம் என்றால், பாரதத்தின் நினைவு உடனே வருகின்ற அளவுக்கு, நமது தாயகம், நாடுகளுக்கிடையே நாயகமாக விளங்கி வருகின்றது.

ஏறத்தாழ ஐம்பதாண்டுகள், வளைகோல் பந்தாட்டத்தி பாரதம் வல்லமை பெற்று விளங்கியது.

1928லிருந்து 1960 வரை, பாரோர் வியக்கும்வண்ண இணை யாரும் இன்றி உலக அரங்கிலே தலைமை பீடம் வகித் நமக்கு, எதிர்பாராத இழப்பு. வெற்றிப் பாதையிலே வழுக்கல்

வழுக்கல் பாதையில் மீண்டும் மீண்டும் விழுந்து விழுந் நிற்க முயன்று, தோற்று வாங்கிய தோல்வி அடிகளு எத்தனையோ உண்டு.

எத்தனையோ இறக்கங்கள், தடுமாற்றங்கள். 'பாரத இனி தலை தூக்காது' என்று பிறநாட்டாரின் சோதிடங்கள் புலம்பல்கள்.

நமக்குள்ளே ஆயிரம் பிரச்சினைகள். நாடே த தாழ்த்தும் வண்ணம் பிரச்சாரங்கள்—முழக்கங்கள்

உலகக் கோப்பைக்கான போட்டியிலே, ஒதுங்கி கொள்ளத் தக்க அளவிலே தோல்விகள்.

அத்தனையையும் சமாளித்து, இன்று மீண்டும் எழுந் உலகக் கோப்பைக்கான போட்டியிலே வெற்றி பெற்றோம்.

கடலில் தொலைத்த மாமணியை, மீண்டும் கண்டெடுத்தவ போன்று, நாடே விழா எடுத்து மகிழ்ந்தது. வீரர்களை போற்றியும் புகழ்ந்தும், பொருட்கள்பரிசளித்தும் கௌரவித்தது

கொண்ட வெற்றி கற்கண்டாக இனித்தாலும், அதை எக்காலத்தும் தற்காத்துக்கொள்ள வேண்டுமல்லவா!

அதற்குரிய நமது கடமை என்ன? பொறுப்பு எத்தகையத

எண்ணிப் பார்க்க வேண்டிய நேரம் வந்து விட்டது.

'அதிர்ஷ்டத்தால் வெற்றியடைந்தது பாரதம்' என் அடுத்தவர்கள் அரற்றும் வண்ணம், நாம் அயர்ந்துபோ இருக்கக்கூடாது.

மாணவர்களை, இளைஞர்களை மென்மேலும் விளையாட்டு பயிற்சியில் ஈடுபடுத்தவேண்டும், பாடுபடும் பயிற்சியி ஆட்படுத்த வேண்டும்.

அதற்காக, இளைஞர்களை, மாணவர்களை முதலில் இ விளையாட்டினை விரும்புமாறு செய்யவேண்டும்.

விரும்பத் தொடங்கியவுடனே, உண்மை நிலையினை புரிந்து கொள்ளும் தன்மையிலே மனம் புகுந்து கொள்ளும்.

புரிந்து கொண்ட நினைவுகளுக்குள்ளே, அன்றாட அனுபவங்கள், ஆழ்ந்த அறிவினைச் சொரிந்துகொண்டே போகும்.

தேர்ந்த திறன் நுணுக்கங்கள், தெளிவு கொண்ட விளையாட்டு முறைகள், சேர்ந்தாடும் சிந்தனைகள் —செயல் படுத்தும் இங்கிதங்கள் எல்லாம் இளைய தலை முறையை மேம் படுத்தும். வழி நடத்தும்.

அத்தகைய ஓர் அரிய மனநிலையை, விளையாட்டினை விரும்பத் தகுந்த குண நிலையை உண்டாக்கும் என் ஆசையின் முதிர்ச்சியால்தான், வளைகோல் பந்தாட்டம் எனும் எனது நூல் உருவாகியிருக்கிறது.

விளையாட்டின் வரலாறு, பாரதத்திற்கு விளையாட்டின் தொடர்பு, எத்தகையோர் விளையாட்டில் பங்கு பெற வேண்டும், அவர்கள் தகுதிக்கு ஏற்ப தேர்ந்தெடுத்தாடும் இடங்கள் (Position), அவ்வாறு விளையாட வரும் ஆட்டக்காரர்கள் ஆட வேண்டிய முறைகள் அனைத்தையும் தெளிவாகச் சொல்லி யிருக்கிறேன்.

என் முயற்சி ஓர் வடிவம் பெற்றிருக்கிறது. இளைஞர்களுக் குரிய முயற்சிகள் நல்ல படிவம் பெற வேண்டும்.

அது மாணவர்களை வழி நடத்தும் ஆசிரியர்கள், விளையாட்டுத்துறை பொறுப்பாளர்கள், அதிகாரிகள் கையிலே இருக்கிறது.

விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தில், இது எனது 20ஆவது நூலாகும். எனது நூல்களை அழகாக அச்சிட்டுத் தருகின்ற நண்பர் M.S. மணி அவர்களுக்கும், முகப்பு வண்ண ஓவியத்தை எழிலாக வடித்துத் தந்திருக்கும் நண்பர் ஆனந்தன் அவர் களுக்கும், திரு. சாக்ரடீசுக்கும் எனது நன்றி.

எனது நூல்களை ஆதரித்து அன்பு காட்டும் தமிழறிஞர் உலகம், இதனையும் ஏற்றுக்கொள்ளும் என்று நம்புகிறேன்.

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை—17

எஸ். நவராஜ் செல்லையா

படைப்பு

என் எழுத்துலக
வழிகாட்டியாக விளங்கும்
தமிழ்ப் பேராசிரியர்.
அன்பு சகோதரர்
எஸ். குழந்தைநாதன் M.A
அவர்களுக்கு.

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

1	விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	14	00
2	விளையாட்டுக்களின் கதைகள்	9	00
3	ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை (தேசிய விருது பெற்ற நூல்)	3	00
4	விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?	5	00
5	நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	6	00
6	பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	5	00
7	உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3	25
8	பாதுகாப்புக் கல்வி	2	50
9	கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்	4	00
10	கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்	4	00
11	கால் பந்தாட்டம்	4	00
12	கைப் பந்தாட்டம்	4	00
13	கூடைப் பந்தாட்டம்	4	00
14	வளைகோல் பந்தாட்டம்	4	00
15	வளையப் பந்தாட்டம்	2	50
16	கேரம் விளையாடுவது எப்படி?	4	00
17	சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?	4	00
18	விளையாட்டுகளில் வினாடி வினா விடை	3	00
19	விளையாட்டு விருந்து	5	00
20	விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?	3	25
21	எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?	2	00
22	தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	2	25
23	விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்	3	50
24	நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	3	50
25	பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4	00
26	விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்	3	00
27	ஒரு சிறு நூறு விளையாட்டுக்கள்	5	50
28	நல்ல கதைகள், பாகம் 1	1	50
29	நல்ல கதைகள், பாகம் 2	1	50
30	நல்ல கதைகள்—பாகம் 3	1	50
31	நல்ல நாடகங்கள்	2	25
32	செங்கரும்பு	2	00

உள்ளே

வளைகோல் பந்தாட்டத்தின்
வரலாறும் வளர்ச்சியும்

வரலாற்றுக்கு முன்னால்

வரலாற்றுக் குறிப்புகள்

விதிகள் வளர்ந்த விதம்

பாரதத்தில் வளைகோல் பந்தாட்டம்

ஒலிம்பிக்கில் பாரதம்

வரலாற்றுக்கு முன்னால்

வளைந்த கோல் ஒன்றினால் பந்தினைத் தட்டியும், அணைத்தும் அடித்தும், ஒதுக்கியும் உருட்டியும் ஆடியதால்தான் இந்த ஆட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம் என்று பெயர் பெறலாயிற்று.

மனித இனத்தின் வரலாறு போலவே, வளைகோல் பந்தாட்டம் மிகவும் பழமையானது என்பர் ஆராய்ச்சியாளர்கள். இதன் தோற்றத்திற்கும் தொடக்கத்திற்கும் இதுவரை 'எந்த ஆதாரமும் சான்றும் யாருக்கும் கிடைக்கவில்லை. எங்கள் நாட்டிலே இப்படி ஒரு ஆட்டம் இருந்தது' என்று எல்லா நாட்டினரும் சொந்தம் கொண்டாட முயன்றாலும், இப்படித்தான் ஆடினார்கள், இவ்வாறுதான் விதிகள் இருந்தன, என்று யாராலுமே தெளிவாக உறுதியாகக் கூறமுடியவில்லை.

வளைகோல் பந்தாட்டத்தின் தோற்றத்தைத் தெரிந்து கொள்ளத் தொடர்ந்து முயல்வோமானால், ஆதிகால மக்களின் அச்சமிகுந்த வாழ்க்கையைத்தான் முதலில் நாம் ஆராயவேண்டியிருக்கிறது. அங்கிருந்துதான் பல ஆதாரபூர்வமான நிகழ்ச்சிகளை ஆராய்ச்சியாளர்கள் தொகுத்துத் தருகின்றார்கள்.

கொட்டும் மழையும், கொடிய வெயிலும், பய
புயலும், வாட்டும் பனியும் அக்கால ஆதிவாசி மக்க
அவதிக்குள்ளாக்கிய பொழுது, அறிவு முதிர்ச்சிபெற
அவர்கள் மரப் பொந்துகளிலும், மண்டிய புதர்களி
வாழ்ந்திருந்த நேரம். வெறி பிடித்திருந்த மிருகங்களி
பசி வேகத்திற்கு இரையாகாமல், பயந்து ஓடி, பது
மறைந்து, உயிரைக் காத்துக் கொள்ள ஓடே
வாழ்ந்த காலம்.

அச்சங்கள் தவறினை இழைக்க அதனால் மிருக
களுக்கு இரையானோர் பலர். அந்த அனுபவங்களின்
அறிவைப் பெற்றவர்களின் பரம்பரையினர், முன்னு
மூதாதையர்போல் பயந்து ஓடாமல், எதிர்த்து நின்
அவைகளைக் கொன்று, உணவாக்கிக் கொண்டனர்.

தீமூட்டத் தெரிந்ததும், உணவு வகைகளைப்
பக்குவப்படுத்தப் பழகிக்கொண்டதும், இயற்கையின்
சீற்றத்துக்கு இரையாகாமல் மறைவிடம் தேடிக்
கொண்டதும், மானத்தை மறைக்க ஆடை சூடிக்
கொண்டதும் எல்லாம் அறிவினைத் தந்ததுடன், அவர்
களுக்கு உடலிலும் மனதிலும் ஒருவித சுகத்தையும்
தந்தன.

எல்லாம் கிடைத்துவிட்டால் இன்பந்தான்!
அதற்காக மனிதமனமும் இனமும் அமைதியாகஇருந்து
விடுமா? மகிழ்ச்சியாகத்தான் வாழ்ந்து விடுமா?

உணவும் உடையும் உறங்க இடமும் கிடைத்து
உல்லாசமாக வாழ்ந்த பொழுது, உடல் வளமாக
இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, ஓடியும் தாண்டியும்
அவர்கள் பொழுதைப் போக்கினார்கள். காலம் மாற
மாற, தங்களுக்குள்ளே மல்யுத்தம் செய்தல், மிருகங்களை

வேட்டையாடுதல் போன்றவற்றில் பெற்றிருந்த பிடிப்பும் பேரார்வமும் அவர்களிடமிருந்து நழுவத் தொடங்கின.

உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ள, மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள, ஏதாவது ஒரு புதிய பொழுது போக்கு அவர்களுக்குத் தேவைப்பட்டது.

மிருகங்களை நோக்கி அவர்கள் எறிந்த கல் கீழே விழுந்து உருண்டு ஓடியதும், மரத்தில் இருந்து விழுந்த பழங்கள், மேட்டிலிருந்து பள்ளத்திற்கு நகர்ந்து ஓடியதும், அவர்களை அதிகம் கவர்ந்திழுத்து விட்டது போலும்.

அவைகளைப் போலவே, தாங்களும் கீழே விழுந்த பழங்களை எடுத்து வைத்து உருண்டோடச் செய்தனர். உருண்டையான கூழாங்கற்களை பொறுக்கி எடுத்து உருட்டி ஓடச் செய்தனர். கற்களும் பழங்களும் ஓடாமல் நின்றபொழுது, கை விரல்களால் அவைகளைத் தள்ளி ஓடச் செய்து மகிழ்ந்தனர்.

எத்தனை நாள்தான் விரல்களாலே தள்ளி ஓடச் செய்ய முடியும்? விரல்களுக்குப் பதிலாக, அருகில் கிடந்த குச்சிகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டனர். கற்களும் பழங்களும் அளவில் பெரியனவாக மாறிக் கொண்டுபோகப் போக, தள்ளப்பயன்பட்ட குச்சிகளும் உருவத்திலும் வடிவத்திலும் பெரிதாகின.

நேராக இருந்த குச்சிகளாலும், தடிகளாலும் அவைகளை நன்றாகத் தள்ள முடியவில்லை என்பதால், தள்ளும்

ஃ 'பந்து எவ்வாறு பிறந்தது' என்பதற்கு ஆசிரியர் எழுதிய 'விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்' என்ற நூலில் காண்க.

நுனிபாகத்தில் வளைவான பகுதி தேவை என் வளைந்த குச்சிகளாக எடுத்துக்கொண்டு விளையா இன்பங் கண்டிருக்கின்றனர்.

இத்தகைய பழங்களும், கற்களும்தான் உருண்ட வடிவமாக, பந்து என்ற ஒன்று பிறப்பதற்குக் காரண மாக அமைந்தன. கற்களும் பழங்களும் கிடைக்கா பொழுதும், நன்றுகப் பயன்படாத பொழுதும் அவை களைப் போலவே வெட்டிய மரக்கிளைகளில் இருந்து மர கட்டைகளை செதுக்கி உருண்டையான பொருளாக்கி பந்தாக ஆடினர்.

பரிணும வளர்ச்சி போலவே, ஆட்டங்களில் கொண்ட ஆர்வத்தால் பெற்ற முயற்சிகளால், பந்தும் அவ்வப்பொழுது புதிது புதிதாகப் பிறப்பெடுத்தது. கட்டையாகப் பிறந்த பந்து இன்று கட்டாந்தரையில் துள்ளிக் குதித்து எழும்புகின்ற அளவுக்கு நுண்ணிய அளவில் முன்னேற்றம் பெற்று விளங்குகின்றதையும், நாம் பார்த்தும் ஆடியும் மகிழ்கின்றோம்.

கூழாங் கற்களைக் கையால் உருட்டியும் தள்ளியும் விளையாடியதன் மறுவடிவமே ‘லான் பவுலிங்’ (**Lawn Bowling**). ‘கர்லிங்’ (**Curling**), வளைந்த குச்சியால் பந்தைத் தட்டி ஆடியதன் விளைவே மென் பந்தாட்டம் (**Soft Ball**), லாக்ரோசி (**Lacrosse**), தரைக் குழிப் பந்தாட்டம் (**Golf**), கிரிக்கெட். வளைகோல் பந்தாட்டம் என்று உருமாறி, தரம் ஏறி, திறங் கூடி–கோல் பந்து விளையாட்டாகத் தோற்றம் பெற்றிருக்கிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆதி காலத்தில் இப்படித்தான் இந்த ஆட்டம் வந்திருக்கும், வளர்ந்திருக்கும் என்று யூகத்தால்பேசி

கொண்டு போவதில் பயனில்லை என்பதுபோல, ஆங்காங்கே இருந்த அரைகுறைஓவியங்களையும் இடிபாடுகளையும் சுட்டிக்காட்டி, அவற்றையே ஆதாரமாக்கி, இதன் தோற்றத்திற்குத் தங்கள் நாட்டைத் தாயகமாக்க அனைத்து நாடுகளுமே முயற்சியை மேற்கொண்டுள்ளன.

கி.மு. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்குமுன் வாழ்ந்த பண்டைய பாரசீக மக்கள், திருத்தமடையாத வளைந்த கோல் ஒன்றை வைத்துக் கொண்டு ஆடியதாகவும், அதுபோன்ற விளையாட்டு ஒன்றை பாரசீக மக்களிடமிருந்து பெற்று கிரேக்கர்கள் விளையாடி மகிழ்ந்ததாகவும், பின்னர் கிரேக்கத்தை ஆண்ட ரோமானியர்களுக்கும் இந்த ஆட்டம் இனிதாக இருந்ததால் அவர்களும் ஆடி மகிழ்ந்தனர் என்றும் சரித்திர ஆசிரியர்கள் ..ம் பிடித்துக் காட்டிச் செல்கின்றனர்.

ரோமானியர்கள் மூலமாக, இந்த விளையாட்டு பிரான்சுக்குப் பயணமானது என்றும், பிரான்சுக்கும் இங்கிலாந்துக்கும் மண உறவு, மற்ற ஆட்சி முறை உறவு போன்றவைகள் நெருக்கமாக நிறைந்து இருந்ததால், அங்கிருந்து இங்கிலாந்து நாட்டிற்குக் கடல் கடந்து வந்தது என்றும் வரலாற்று ஆசிரியர்கள் ஒரு வடிவமுள்ள வரலாற்றையும் வடித்துக் காட்டியிருக்கின்றனர்.

இவைகளுக்கு ஆதாரமான சான்றுகளையும் இனி நாம் காணலாம். பழங்கால கிரேக்க கலைகளிலும், எகிப்தியரின் சித்திர எழுத்து முறையிலும் வளைகோல் பந்தாட்டம் போன்றதொரு ஒப்புமை உள்ள உருவ ..மைகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வரலாற்றுக் குறிப்புகள்

1942ம் ஆண்டு, ஏதென்சு நாட்டில் கண்டுபாடிச பட்டதோர் இடிபாட்டுச் சுவர் ஒன்றில், பளிங்கால அறைகுறை முனைப்போவியம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டி கிறது. அது தெமிஸ்டாகிளிஸ் என்பவரால் (கி 549...514) கட்டி முடிக்கப் பெற்றது என்பதை கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

அந்த ஓவியத்தில், இன்றைய நடைமுறையி உள்ள ஆட்டத்திற்கு மாறாக, 'புல்லி' என ஆட்டு தொடங்குதற்குரிய ஆட்டமுறையில், வளைந்தகோலி பின்புறத்தைத் தரையில் வைக்காமல் அதை மாற்ற வளைந்த கோலின் நுனியைத் தரையில் ஊன்றி 'புல் எடுப்பதுபோல் நிற்கவும், அவர்களுக்குப் பின்னு மற்றவர்கள் நிற்பது போலவும் காணப்படுகின்றது

பிரான்சில் கி. மு. 1486ம் ஆண்டில் இந்த விளை யாட்டு விளையாடப் பெற்றது என்பதற்கு, ஏதென்சி கண்டுபிடிக்கப் பெற்ற ஒரு அரைகுறை முனைப்போவி மும் உள்ளதுஎன்பாரும் உளர்.

பிரான்சு நாட்டில் இந்த ஆட்டத்தை 'காக்கே (Hoquet) என்று அழைத்தனர். அதற்கு, 'இடைய கைக்கோல்' என்பது பொருளாகும். உயரமான மரத் லிருந்து ஆடு மாடுகளுக்குத் தழை இலைகளை வளைத் ஒடித்துத்தர பயன்படும் வளைந்த தடியைப்போ ஆடப் பயன்படும் இக்கோல் அமைந்திருந்ததினால், இ பெயரிட்டு அழைத்தனர் போலும்.

பிரஞ்சு உச்சரிப்பான காக்கே' என்பதை மாற் 'ஹாக்கி' என்று ஆங்கிலேயர்கள் அழைத்தன

அதுவே இறுதிப் பெயராக இந்த ஆட்டத்திற்கு அமைந்துவிட்டது.

வேறு பல நாடுகளிலும், இதுபோன்ற விளையாட்டு என்னென்ன பெயர்களில் நிலவி, பரவி, விரவி வந்தது என்பதையும் இனி காண்போம்.

வட தென் அமெரிக்க சிவப்பிந்தியர்கள் இது போன்ற விளையாட்டை, கூட்டங் கூட்டமாகக் காலை முதல் மாலை வரை தொடர்ந்து ஆடினர் என்று சித்திரக் குறிப்புக்கள் சாற்றுகின்றன.

அயர்லாந்தில் தேசிய விளையாட்டாக முக்கியத் துவம் பெற்றிருந்த கோல்—பந்து விளையாட்டுக்கு 'கர்லி' (**Curley**) எனவும், ஸ்காட்லாந்தில் ஆடப்பெற்ற ஆட்டத்திற்கு 'சிந்தி' (**Shinty**) எனவும், வேல்ஸ் நாட்டில் 'பந்தே' (**Banday**) எனவும், ஹாலந்து நாட்டில் 'டச்சு ஹாக்கி' எனவும் பலவாறு பெயர் பெற்றிருந்தன.

எவ்வளவோ நாடுகளில் எத்தனையோ வழிகளில் எப்படி எப்படியோ விதிமுறைகள் கொண்டு இந்த விளையாட்டு இடம் பெற்றிருந்தாலும், இதற்கென்று ஒரு இறுதி வடிவம் கொடுத்து, எழிலான அமைப்பினைத் தந்து ஏற்றம் நல்கிச் சிறப்பித்து, பாரெங்கும் பீடு நடை போடச் செய்த பெருமை இங்கிலாந்தையே சேரும்.

விதிகள் வளர்ந்த விதம்

கி. பி. 1840ம் ஆண்டுக்கு முன்பும் பின்பும், இங்கிலாந்து முழுவதும் அப்பந்தாட்டம் பரவலாக மக்களால் பெரிதும் விரும்பி ஆடப்பட்டு வந்தது. நாடெங்கும் கிளைச் சங்கங்கள் அதிக அளவில் கிளைத்து எழுந்தன.

இதன் எழுச்சியை யுணர்ந்த, அனைத்துக் கிளை களிலும் தலையாய இடம் பெற்றிருந்த 'பிளாக்ஹீத்' (Black Heath) சங்கம்தான், முதன் முதலாக வளைகோல் பந்தாட்டத்திற்கான ஒரு சில புதிய விதிமுறைகளை உருவாக்கியது.

அதனையடுத்து, 1883ம் ஆண்டு 'விம்பிள்டன் வளை கோல் பந்தாட்ட சங்கம்' ஆட்ட விறுவிறுப்பிற்கு வேகத்திற்கும் ஏற்றவாறு, விதிகளை மாற்றி செழுமை யாக்கித் தந்தது.

1886ம் ஆண்டு, எல்லா சங்கங்களும் இங்கிலாந்து வளைகோல் பந்தாட்டக் கழகத்தின் கிளைக் கழகமாக இணைந்தன. அதன் தலைமைக் கழகத்திற்குத் தலைவராக எட்டாம் எட்வர்டு அரசர் பொறுப்பேற்றார்.

அத்துடன் அமையாது, 1887ம் ஆண்டு பெண்களுக் கான தேசிய விளையாட்டாகவும் வளைகோல் பந்தாட்டம் ஆக்கப் பெற்றது.

இவ்வாறு பெண்களும் ஆடும் பெருமையுடன், புதுமைப் பொலிவுடன், புதிய வலிவுடன், பதமான விதி முறைகளுடன் இதமாக மாறிய வளைகோல் பந்தாட்டம் 1900ம் ஆண்டு பாரிசில் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் ஒரு ஆட்டமாக அறிமுகப்படுத்தப் பெற்றது.

இதற்குப் பிறகு 1908ம் ஆண்டும் 1920ம் ஆண்டும் நடைபெற்ற ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் எல்லாமே இங்கி லாந்தே வெற்றிவாகை சூடி வீறுபெற்று விளங்கியது.

விளக்கமான வரலாற்று விவரங்களுக்கு ஆசிரியர் எழுதி யுள்ள 'விளையாட்டுக்களின் கதைகள்' என்ற நூலில்காணவும்.

பாரசீகத்தில் அரும்பி, கிரேக்கத்தில் மொட்டாகி, ரோமானியர்களிடையே போதாகி, ஐரோப்பாவில் மலர்ந்து, இங்கிலாந்திலே மலர்ந்து மணம் வீசிய வளை யால் பந்தாட்டம், தன்னிடையே எத்தனை எத்தனை மாற்றங்களைப் பெற்று விளங்கியிருக்கிறது என்பதை அறியும் பொழுது, நம்மால் வியக்காமல் இருக்க முடிய வில்லை.

'பந்தை அடிப்பது ஓடுவது'(Hit and run) என்பதே ஆட்டத்தின் தலையாய நோக்கமாக அன்று இருந்தது. 'பந்தை மட்டும் அடி, ஆளை அடிக்காதே' என்ற பழமொழி எழும் அளவுக்கு முரட்டுத்தனமும் மூர்க்கத் தனமான வேகமும் ஆட்டத்தில் நிறைந்து இருந்தது.

ஆட்டத்தில் இருந்த பதினொரு பேரில் எட்டு பேர் முன்னோட்டக்காரர்கள். இருவர் இடைக்காப்பாளர். ஒருவர் இலக்குக் காவலர். இவ்வாறு இருந்த ஆட்ட அமைப்பு, எட்டு பேராக இருந்த முன்னோட்டக்காரர் களின் எண்ணிக்கையில் ஏழாகி, ஆறாகி, இறுதியில் ஐந்தாகி, அதுவே இறுதியாகவும் அமைந்து விட்டது.

1886ஆம் ஆண்டுதான் 'D' வடிவமுள்ள 'அடிக்கும் வட்டம்' (Striking circle) அமைக்கப் பெற்றது.

1889ஆம் ஆண்டுதான் ஆடுகளத்தின் நிலையான எல்லையின் அளவு நிர்ணயிக்கப் பெற்றது. நீளம் 100 கெஜம், அகலம் 60 கெஜம் என்று ஆடுகளங்கள் நிர்மாணிக்கப் பெற்றன.

1906ஆம் ஆண்டு, தண்டமுனை (Penalty Corner) என்று ஓர் புதுவிதி புகுத்தப்பெற்றது.

அயலிட விதிகள், கோல் விதிகள், பந்தை ளுருட்டும் முறைகள் எல்லாவற்றிலும் சீரான திருத் கள் சேர்க்கப் பெற்று, ஆபத்தைத் தரும் ஆட்ட மு களுக் கெல்லாம் அறுதியிடுவது போன்ற விதி மு களும் இணைக்கப்பெற்றன. ஆட்டம் இன்னும் மென் யுற்றது, மென்மை பெற்றது.

இவ்வாறு ஆட்டம் வளர்ந்து கொண்டிரு பொழுது தான், இங்கிலாந்தும் அகில உலக நாடு அனைத்தையும் தன் குடைக்கீழ் கொண்டுவர முயன் ஓரளவு வெற்றியும், பெற்றிருந்தது. அதன் பிடிய இந்தியாவும் விழுந்து சிக்கிக்கொண்டிருந்தது.

இங்கிலாந்தின் கீழ் இருந்த நாடுகள் அனைத் கும் இந்த ஆட்டம் எடுத்துச் செல்லப் பெற்றபொழு இந்தியாவுக்கு வராமல் இருக்க முடியுமா?

பாரதத்தில் வளைகோல் பந்தாட்டம்

பத்தொன்பதாம் நூற்றுண்டின் கடைசிப்பகுதியி தான் பாரதம் நோக்கி, வளைகோல் பந்தாட்டம் இங் லாந்திலிருந்து வந்ததென்பது வரலாறு. இதை கொண்டு வந்து, இங்கு இறக்குமதி செய்வதற்கு காரணகர்த்தாக்களாக அமைந்தவர்கள், இங்கிலா தின் சேனைத் தலைவர்களும் அவர்களது படை வீ களும் ஆவார்கள்.

கைப்பந்தாட்டம் மற்றும் கிரிக்கெட் ஆட்ட போன்ற எத்தனையோ புது ஆட்டங்கள் பாரத நோக்கி வந்து பரவி, ஒரு நிலையான இடத்தினை பிடித்துக் கொண்டிருந்தாலும், வளைகோல் பந்தாட்ட தில் மட்டும் நமது நாடு, இந்த நானிலமே வியக்கு

ண்ணம் வெற்றி வாகை சூடி வீறு பெற்று விளங்கிக் காண்டிருந்தது என்றால், அதற்குரிய உண்மைக் ாரணத்தை ஆராய்ந்தோமானால், அதன்'விட்டகுறை தொட்டகுறை' என்று கூறுவதற்கேற்பவே அமைந் துள்ளது புரியும்.

மிகவும் பழங்காலத்தில் இருந்தே, வளைகோல் பந் நாட்டம் நம் பாரதத்தில், பல்வேறு வகையில் பல்வேறு பெயர்களில் விளையாடப் பெற்று வந்திருக்கிறது என்ற வரலாற்றினை நாம் காண்கிறோம். அதனை உறுதிப்படுத்தும் பல சான்றுகளும் உள்ளன.

இன்றைக்கு 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன், அதாவது கி.மு. 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன் சிறப்புற விளங்கிய சிந்து சமவெளி நாகரீகம் பற்றிய உண்மை வரலாற்றை, நிலம் அகழ்ந்து ஆராயும் நிபுணர்களால் நாம் அறிந்தோம். அதன் தொடர்பாக, மொகஞ்சோதரா, ஹரப்பா போன்ற பகுதிகளில், பல வகையான ஓவியங்கள் சிற்பங்கள் கிடைத்தன.

வாழ்க்கை முறைகளில் சிந்து சமவெளி நாகரீக மககள் வளமாக வாழ்ந்திருந்தது போலவே, விளையாட் டிலும் அவர்கள் மிக்க ஈடுபாடு கொண்டவர்களாக விளங்கினர்கள் என்பதற்கும் உயிரோவியம் போன்ற ஓவியங்கள் கிடைத்தன.

அத்தகைய விளையாட்டுக்களில் சதுரங்கம், பெண் கள் ஆடும் பந்து விளையாட்டுக்கள், குதிரை மீதிருந்து ஆடும் பந்து விளையாட்டுக்கள், வளைந்த கோலால் ஆடும் பந்தாட்டம் போன்றவைகளின் சிற்பங்களும் ஓவியங்களும் சிதைந்த நிலையில் கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளன.

கார்மேக வண்ணன் கிருஷ்ணனுடைய தோ
களான இரண்டு இடையர்கள் பந்து ஒன்றைத் த
ளுக்கு இடையேயுள்ள மைய இடத்தில் வைத்
வளைந்த இரு கோலால், புல்லி எடுப்பது போ
நிலையில், ஆடத் தயாராக இருக்கும் படத்தை
அவர்களுக்கு அருகில் பசுமாடு இரண்டு நிற்பது பே
வும் படத்தில் உள்ளன.

காலத்தால் பழமையும், தற்கால வளைகோல்
தாட்டத்திற்கு வழிகாட்டியாகவும் சிந்து சமவெ
நாகரீக மக்கள் விளையாடி மகிழ்ந்திருக்கின்றன
என்ற சரித்திரச் சான்றுகள்செம்மாந்து சொல்கின்ற

'பந்து' என்பதும் நம் நாட்டிற்குப் புதியதுமல்
என்ற ஆராய்ச்சிக்கு ஆதார சுருதியாக பாகவ
புராணத்தில், பந்து பற்றிய குறிப்புக்கள் பல இட
களில் வந்துள்ளன. ராமனும் கிருஷ்ணனும் பந்து வி
யாடி பேரின்பம் அடைந்தனர் என்றும், யமுனை ந
தீரத்தில் தம் தோழர்களுடன் கிருஷ்ணன், பந்தை
பயன்படுத்தி பல விளையாட்டுக்களை விளையாடி ம
தனர் என்றும் புராணம் விரித்துரைக்கின்றது.

இந்துமத புராணங்கள் தவிர, புத்தமத இலக்கிய
களிலும், ஜைனமத காவியங்களிலும், விற்பன்னர்க
தீட்டிய ஓவியங்களிலுங்கூட, பந்துபற்றிய குறிப்புக
பரந்துபட்டுக் கிடக்கின்றன என்றும் நாம் அறிந்
வியக்கிறோம். நம்மையறியாமல் நம் தலை நிமிர்கிறது.

இன்னும், பஞ்சாபிலிருந்து தோன்றிய ஆட்ட
களின் பல பெயர்களில் 'கிடோ'கண்டி' (Khido-Kund
என்பதும் ஒன்றாகும். இந்தப் பந்தாட்டத்தில் உள்
பந்தானது, பருத்தியால் செய்யப்பட்டதாகவும், பய

படுத்திய கோலானது முறுக்கப்பட்ட தன்மையில் (Cotton and Twisted stick) என்றும் கூறுகின்றனர். வரலாறு எழுதும் பழக்கம் நம்மவர்களிடையே இல்லாத தாலும், வரலாறு எழுதுவோர் நம்மிடையே இல்லாது போனதாலும், இதைப்பற்றிய செய்திகள் மேற் கொண்டு நமக்குத் தெரியாமலேயே போய்விட்டன.

நிலை எவ்வாறு இருந்தாலும், வளைகோல் பந் தாட்டம் இங்கு வந்தவுடனேயே, மிக மேன்மையாக மக்கள் மத்தியிலே பரவியது. பெருகியது. பெரிய அளவில் மக்களைக் கவர்ந்தது என்றால், அது நம்மவர் கள் இரத்தத்திலேயே பரம்பரை பரம்பரையாக ஊறி போய் இருந்ததுதான் காரணமாகும்.

பாரதத்தில் 'சங்கம்' என்று, 1895ஆம் ஆண்டு கல்கத்தாவிலே தோன்றியது. அங்கிருந்து பம்பாய்க் குச் சென்றது. இவ்வாறாக, நாடு பூராவும் வெகு விரை வில் பரவி. 1895ஆம் ஆண்டு, 'ஆகாகான் போட்டி ஆட்டமும்'' பெய்ட்டன் கோப்பைக்கான போட்டி ஆட் டமும் வெற்றிகரமாக நடைபெற்று மிளிர்ந்தது.

நாடு முழுவதும் நிறைந்த அளவு வளர்ந்த வளை கோல் பந்தாட்ட சங்கங்களை எல்லாம் ஒன்றாக இணைத்து, 1925ம் ஆண்டு தலைமைக் கழகம் நிறுவப் பட்டது.

நாட்டிலே உள்ள வளைகோல் பந்தாட்ட சங்கங்கள் அனைத்தும், உறுப்பினர் அங்கங்களாக மாறி, விளை யாட்டினை வளர்த்துப் பெருக்கிய பொழுதுதான், வளை கோல் பந்தாட்டம் ஒலிம்பிக் ஆட்டங்களில் ஒன்றாக இணைக்கப் பெற்றது. அதிலும் பங்கேற்க பாரதம் முனைந்து நின்றது.

ஒலிம்பிக்கில் பாரதம்

1928ஆம் ஆண்டு ஆம்ஸ்டர்டாமில் நடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயத்திலும் முதன் முதலாகப் பங்குபெற்ற நமது தாயகம், ஒலிம்பிக் வெற்றியைப் பெற்று உலக அனைத்திற்கும் தலைமை நாடாகத் திகழ்ந்தது. இந்த வெற்றிக் கொடி 1960ஆம் ஆண்டுவரை பாரோர் வியப்பில் ஆழ்ந்திருக்க பட்டொளி வீசிப் பறந்து பாரதத்தின் புகழ்பாடிக் கொண்டிருந்தது.

1960ல் அண்டை நாடான பாகிஸ்தான், நமது வெற்றிக் கொடியை இறக்கிவிட்டது. அத்துடன் மட்டு மல்லாது, நடைபெறுகின்ற போட்டிகள் அனைத்திலும் நம் நாட்டின் உலகத்தலைமையை உலுக்கிக் குலுக்குவது போன்றே கடந்த ஒலிம்பிக் பந்தயம்வரை பாகிஸ்தான் ஆடிவந்தது.

ஆசியப் போட்டியிலும் சரி, உலகக் கோப்பைக்கான போட்டியிலும் சரி, ஒலிம்பிக் பங்யயத்திற்கான தங்கப் பதக்கத்திற்கும் 1968ஆம் ஆண்டு வரை, பாகிஸ்தானே நமக்குப் பிரதமப் போட்டி நாடாக இருந்தது. இவ்வாறு நடந்த போட்டிகள் பத்தில் இந்தியா நான்கு முறையும் பாகிஸ்தான் ஐந்து முறையும், ஒருமுறை வெற்றி தோல்வியும் இல்லாத சமநிலையிலும் முடிவுகள் இருந்தன.

இப்போது, பாரதமும், பாகிஸ்தானும் விழும் அளவிற்கு மேற்கு ஜெர்மென், ஆஸ்திரேலியா, கென்யா போன்ற நாடுகள் வீறு பெற்று விளங்குகின்றன. ஆட்ட இறுதி வட்டத்திற்கு வரமுடியாத நிலையே இன்று நமக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பலம்பொருந்திய நிலையில் பொருதி விளையாடி பாராடி பாரையே பதறடித்து, எத்திக்குச் சென்றாலும் திர்ப்பார் இன்றி வெற்றித் திருநாடாக விளங்கிய பாரதம், 1973ஆம் ஆண்டு உலகக் கோப்பைக்கான போட்டியில் வெள்ளிப் பதக்கத்தைப் பெற்று இரண்டாம் நிலையே பெற்றது.

1975ம் ஆண்டில் உலகக் கோப்பைக்கான போட்டியில பாரதம் பாகிஸ்தானை வென்று, மீண்டும் பழம் புகழைப் புதுப்பித்துக்கொண்டது. என்றாலும், இடையிலே நாம் தாழ்ந்தோம். வீழ்ந்தோம். ஏன்?

நாம் நம் நிலையில், சீரிய செயல் முறையில் நாம் இன்னும் செயல்பட முடியவில்லை. புரிந்த நன்கு வழிகளுக்கேற்ப நாம் புகழ்தரும் பாதையில் போகவில்லையே என்று ஆட்ட வல்லுநர்கள் எல்லோரும் அறிவுரை கூறுகின்றனர்.

அறிவுரையை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். இழந்த புகழை மீட்டுக் கொண்டதுபோல், இனிமேல் எல்லா வெற்றியையும் போட்டிகளில் பெற, இளைஞர்கள் வளைகோல் பந்தாட்டத்தில் போதிய அக்கறையும் ஆர்வமும் கொள்ள வேண்டும்.

இளைஞர்களின் வளமான விளையாட்டிற்கு ஏற்ற பல ஆட்ட நுணுக்கங்களை, எளிய, இனிய முறையில் கற்கும் வண்ணம், இங்கே பல வழிகள் சுவையாகத் தரப்பட்டுள்ளன.

அவற்றை விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டு, அரும்பி வரும் ஆர்வத்திற்கு ஆன்ற துணையாக, இனிவரும்

நுணுக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் என
தொடர்வோம்.

வளைகோல் பந்தாட்டம் விரைவான ஆட்டமாகு
நிறைவான ஆட்ட நுணுக்கங்கள் நிறைந்து, ஆ
வோரை அதிக ஆர்வத்துடன் ஆடத் தூண்டி, கா
பார் கருத்தையும் களிப்பையும் கவர்கின்ற ஆற்ற
பெற்ற ஆட்டமாகும்.

இத்தகு பெருமை நிறைந்த ஆட்டத்தை இனிது
கற்று ஆடுவோர், கனிவான திறமைகளைப் பெறுவ

இதமான விளையாட்டின் நுணுக்கங்களை மெ
மேலும் வளர்த்துக்கொள்வர். அத்தகைய ஆட்ட
காரராக வேண்டுதற்குரிய விளையாட்டு அமைப்பி
இனி தெரிந்துகொள்வோம்.

விளையாட்டு பற்றிய

விளக்கமும் விவரமும்

1. ஆட்டத்தின் தொடக்கம் (புல்லி) (Bul

2. தனி அடி (Free Hit)

3. அயலிடம் (Off-side)

4. அடிக்கும் வட்டம் (Striking-circle)

5. வெற்றி எண் (Goal)

6. முனை (Corner)

7. தண்டமுனை (Penalty-Corner)

8. ஒறுநிலை அடி (Fenalty-Stroke)

9. பந்தை உள் அடித்தல் (Push-in)

ரு விளக்கம்

வளைகோல் பந்தாட்டத்திற்கென்று ஒரு சில விளையாட்டு முறைகள் உள்ளன. ஆட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து இறுதிவரை, அந்த முறைகள் பற்றிய கலைச் சொற்கள் அதிகமாக சொல்லிலும் செயலிலும் இடம் பெறும். அதுபற்றிய விளக்கமும் விவரமும் நன்கு தெரிந்தால், ஆட்டத்தில் அதிகப் பற்றும் பிடிப்பும் ஏற்படும். விரைவில் திறன் நுணுக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வதுடன் புதிய எழுச்சியும் உணர்ச்சியும் பறப்படும்.

ஆகவே, விளையாட்டில் வரும் கலைச் சொற்கள் பற்றிய விளக்கங்களையும், அதற்கான விதி முறைகளையும் பின்பற்றுகின்ற விவரங்களையும் இனி விரித்துக் கூறுவோம்.

ஆட்டத் தொடக்கம் (புல்லி) (Bully)

ஆட்டத்தைத் தொடக்கி வைப்பதால் இதனை 'தொடக்கி' எனலாம். (ஒலியை பெருக்கும் கருவியை ஒலிபெருக்கி என்பதுபோல)

புல்லி என்னும் ஆட்டத் தொடக்கியை எடுக் இருவர் வேண்டும். எனவே, ஒவ்வொரு குழுவிலிருந் ஒருவர் வந்து பங்கு பெறவேண்டும்.

வலப்புறத்தில் தனது கடைக்கோடு இருக் பக்கக் கோட்டின் எதிரே முகத்தை வைத்து பார் திருப்பதுபோல, இரு எதிரெதிர்க்குழு ஆட்டக்கார களும் நின்று கொண்டிருக்க, அவர்களுக்கிடையி பந்து மைய ஆடுகளத் தரையில் வைக்கப்பட்டிருக் வேண்டும்.

நடுவரின் குழல் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு ஆட்டக் காரரும் பந்துக்கும் தன்னுடைய சொந்தக் கடைக் கோட்டிற்கும் இடையில் தரையில் தட்டிப் பின்னர், பந்துக்கு மேலே எதிராளி கோலின் முகத்தில் தட்டி (தட்டையான பகுதியில்) இதுபோல மூன்று முறை தரையிலும் எதிராளி கோலிலும் தட்ட வேண்டும். இந்த மூன்றும் முறைக்குப் பிறகு, இருவரில் ஒருவர் அவ ருடைய 'கோலால்' பந்தை விளையாடியவுடன், ஆட்டம் தொடக்கம் பெறுகிறது.

குறிப்பு: மூன்றுவது முறையாகத் தட்டுகின்ற 'மூன்றும் தட்டலை' இன்னும் கொஞ்சம் விரைவாகச் செய்து தட்டிவிட்டு, எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரரின் கோல், பந்தை நோக்கி வருவதற்கு முன்னர், பந்தைத் தட்டி விளையாடி விடுகின்ற விரைவும் வேகமும் முக்கிய மாக வேண்டும்.

இவ்வாறு தொட்டு ஆடி எடுக்கும் பந்தாட்டத் தொடக்கத்திற்கு, நல்ல வலிமையான மணிக்கட்டு களும், விரைவாக இயங்கும் உடலும் மனமும் தேவை யாகும்.

பந்தை முன்புறமாகத் தட்டி விளையாடாமல், தன் ஆடுகளப் பகுதிக்கு இழுத்துக்கொண்டு வருவதுபோல தலில் கொண்டு வந்து, பிறகு அடித்தோ வழங்கியோ டுவதுதான் எளிதான ஆட்டமாகும்.

எதிராளியிடம் பந்து சிக்கி விடாமல், அவரது யக்கத்தையும் ஆட்டத்தையும் நன்கு கண்காணித் துக் கொண்டு, அவரது முயற்சியையும் முன் னேற்றத்தையும் தாக்கியோ தடுத்தோ நிறுத்த முயல வண்டும்.

இத்தகைய ஆட்டத்தின் தொடக்கியான புல்லி, முதன் முதலாக விளையாட்டைத் தொடங்கி வைக்கவும், வெற்றி எண் பெற்ற பிறகு மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடங்கி வைக்கவும், இடைவேளை முடிந்த பிறகு ஆட்டத்தைத் தொடங்கவும், ஆடுகளத்தின் மையப் புள்ளியிலிருந்து எடுககப்படுகிறது.

2. தனி அடி (Free-Hit)

ஒரு குழுவின் ஆட்டக்காரர் ஒருவர் இழைத்த தவறுக்காக, தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரருக்கு, அதே இடத்தில் இருந்து 'தனி அடி' எடுக்கும் வாய்ப்பு நடுவரால் கொடுக்கப்படுகிறது.

தடுக்கும் குழுவிற்குத் தனி அடி எடுக்கும் வாய்ப்புக் கிடைத்தால், கடைக் கோட்டிலிருந்து 16 கெஜ தூரம் (உட்புற அளவில் தவறு நடந்த இடத்திலிருந்து) பக்கக் கோட்டிற்கு நேர் இணையாக உள்ள எந்த இடத்திலும் வைத்துப் பந்தை அடிக்கலாம்.

தனி அடி எடுக்கும் பொழுது பந்தானது தரையில் அசைவற்று வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆட்டக்

காரர் எந்தக் குழுவைச் சேர்ந்தவராயினும்,
லிருந்து 5 கெசத் தூரத்திற்குள்ளாக நிற்கக் கூட

பந்து அடிப்பதற்கு முன்னர் உருண்டிருந்தா
அல்லது ஆட்டக்காரர் யாரேனும் 5 கெசத்
குள்ளாக நின்று கொண்டிருந்தாலும், அந்தத்
அடியை மீண்டும் எடுத்தாட வேண்டும்.

தனி அடி எடுத்தாடும் ஆட்டக்காரர், பந்ை
அடிக்க முயன்று, அதில் பந்தின்மேல் கோல் படாம
முயற்சியில் தவறி விட்டால், அவர் அந்த வாய்ப்ை
மீண்டும் பயன்படுத்திக் கொள்ள உரிமை உண்(
ஆனால், அவர் கோல் விதியினை மீருமல் இருந்திருக்
வேண்டும்.

'கோல் விதி' என்ருல் என்ன என்று முதலி
அறிந்து கொள்வது மிக முக்கியமாகும்.

பந்தை அடித்தாடப் பயன்படுகின்ற கோலினை
எவ்வாறெல்லாம் ஒரு வரம்புக்குள் பயன்படுத்
வேண்டும் என்று விளக்கமுறக் கூறும் முறைகளை
தான் 'கோல் விதிகள்' என்று கூறுகிறோம். அவைகளை
மீறிவிட்டால், மீறுபவர் நிச்சயம் தண்டிக்கப்படுவா
என்பதால்தான், வழிகளை அறிந்து கொள்வது சால
சிறந்தது என்று மீண்டும் தெளிவுபடுத்துகிறோம்.

ஆடவருகிற ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும், தன
கென்று சொந்தமான ஒரு கோலுடன் **(Stick)** தான்
வரவேண்டும் என்ற விதியை அறிந்து கொள்ள
வேண்டும். தேவைக்கேற்ற மாதிரி அவ்வப்போது
கோலினை விருப்பம்போல் மாற்றிக்கொள்ள ஆட்ட
நேரத்தில் முடியாது.

கையில் கோல் இருந்தால்தான், ஒரு ஆட்டக்காரர் ட்டத்தில் பங்கு பெறமுடியும். மற்றவர்களுடன் ந்தாட முடியும். எதிராளிகளுக்கிடையில் புகுந்து த்தாட முடியும்.

இவ்வாறு ஆட முற்படுகின்ற ஒரு ஆட்டக்காரர், லின் முன்பாகத்தால்தான் **(Face of the Stick)** ளையாட வேண்டும். வளைகோலின் பின்புறமாக டுவது தவறாகும். அதற்குத் தனி அடிதான் ண்டனையாகும்.

பந்தினை அடிக்கவோ அல்லது அடிக்க முற்படு ற நேரத்திலோ, கோலின் எந்தப் பகுதியினையும் ாளுக்கு மேலே உயர்த்தக் கூடாது. பந்தை அடிப் தற்கு முன்பும், பந்தை அடித்தற்குப் பின்பும் எந்த ரத்திலும் தோள் உயரத்திற்குமேல், கோல் போய் டக் கூடாது என்பதிலே ஆட முயல்கின்ற அத்தனை ரும் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பந்து உயரமாக வந்தால் எப்படி ஆடுவது என்று ட்கலாம். பந்து மேலே வந்தால்,தோள் அளவுக்குக் ழே பந்து இறங்கும் வரை பொறுத்திருந்துதான் டவேண்டும்.

அதனால் கீழிறங்கும் பந்தை அடித்தாடலாமா ன்றால்,அதிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு உண்டு. எதிராளிக்கு பாயம் நேரிடுகின்ற நிலையிலோ, அல்லது அவர் ணுகிவந்து ஆட அச்சமடைகின்ற முறையிலோ, ல்லது அவர் முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்யும் கையிலோ, கோலை உயர்த்தி ஆடக்கூடாது ன்பதும் மிக முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வண்டிய விதியாகும்.

அப்படியானால், தரையிலிருக்கும் பந்தை எப்படியும் ளையாடலாமா என்றால், இதிலும் கடைபிடிக்க

வேண்டிய விதிக் கூறுகளும் உண்டு. பந்தைக் கீழ் வெட்டக் கூடாது (undercut) அபாயம் தருகின்றது அந்த முறை இருக்கும் என்கின்ற வழியிலும் ஆட கூடாது. பந்தைக் குடைந்தாடலாம் (Scoop) என்றாலு அதுவும் அபாயம் தராதவாறு ஆடவேண்டும்.

கோலால் பந்தை மட்டும் அடிக்கலாமே தவி எதிராளியையோ, மற்றவர்களையோ அடிக்கக்கூடா

மேலே கூறியவைகள் அனைத்தும் கோல் விதிக ஆகும். இந்தக் கோல் விதிகளை மீறினால், முன்ன விளக்கப்பட்டிருப்பதுபோல், 'தனி அடி' எடுக் உரிமையை எதிராளிக்குத் தந்து, தவறிழைத்த தண்டனை பெறுகின்றார்.

கோலால் மட்டும்தான் தவறு நிகழும் என்பதில்லை ஆடும் நேரத்தில் மேலும் பல வழிகளில் தவறுக நேரக் கூடும். அவற்றைத் தவிர்த்து ஆட வேண்டு என்பதால், தவறான முறைகளைத் தொகுத்துத் தந் ருக்கிறோம்.

உடம்பின் எந்த பாகத்தினாலாவது தரையிலோ அல்லது தரைக்கு மேலாகவோ பந்தை விளையாடக் கூடாது.

பந்தைக் கையால் பிடித்தாடவும் வாய்ப்பு உண்டு அதுபோல், பந்தைக் கையால் பிடித்தால், உடனே பந்தைக் கீழே விழ விட்டுவிட்டு, ஆடத் தொடங்கிவிட வேண்டும்.

பாதம், கால்கள் இவற்றின் உதவியால் கோலுக் ஆதரவாகவும் துணையாகவும் கொண்டு, பந்தை தேக்குவதோ, எதிராளியை எதிர்த்து ஆடுவதோ கூடாது.

கோலைப் பயன்படுத்தும் பொழுது, வேறு எந்த றையிலாவது பந்தைப் பொறுக்கி எடுப்பதோ, லால் உதைப்பதோ, எறிவதோ, எத்துவதோ, ல்லது தள்ளுவதோ கூடாது. அதே நேரத்தில் ிர்க்கும் ஆட்டக்காரர் கோலுடன் வேகமாக அடித் லோ, அல்லது தடுத்தலோ கூடாது.

ாதிராளியை எந்த நிலையிலும் இடிப்பதோ, இடறி டுவதோ, இடந்தராது உதைப்பதோ, முரண்பாடு டித்தவாறு முன்னுக்குத் தள்ளுவதோ, அல்லது ன்னேற விடாமல் பிடித்து நிறுத்துவதோ தவறாகும்.

பந்துக்கும் எதிராளிக்கும் இடையில் ஓடுவதும். அவர்களின் வழியை மறிப்பதும், உடலால் குறுக் டுவதும்; கோலால் தடை செய்வதும், இடப்புறமாக டி தவறான முறையில் தாக்கி ஆடமுயல்வதும் தவறாகும்.

மேலே கூறிய தவறுகளுக்குத் தண்டனையாக தனி அடி' எடுக்கும் உரிமையை நடுவர் எதிர்க் குழுவினருக்கு வழங்குவர். ஆகவே, கவனமாக, தவறிழைக்காமல் ஆடும், கருத்தான ஆட்டத்தை ஆட அனைவரும் முயன்றால்தான், ஆட்டம் சிறப்புற அமையும்.

தனி அடி எடுப்பவர்கள் எவ்வாறு ஆட வேண்டும் ...ற முறையினையும் முக்கியமாக அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தனி அடியானது, தவறு செய்த குழுவிற்கு எதிராகத் தருகின்ற தண்டனையாகும். ஆகவே, தவறி

குறிப்பு: இலக்குக் காவலன் அடிக்கும் வட்டத்திற்கு வெளியே ஓடிவந்து பந்தைக் காலால் உதைத்தாலும் தவறாகும்.

மைத்த குழுவினர், தங்கள் ஆடுமிடங்களில் (Position) போய் உடனே நிற்காமல், தங்கள் குழுவினர் தயாராகி விடவேண்டும் என்பதற்காக, தாமதப்படுகின்ற காரியங்களை மேற்கொள்வதும் உண்டு. அதனை யெல்லாம் உணர்ந்து,வளைகோல் பந்தாட்டம் மிகவும் விரைவான ஆட்டம் என்பதனை உணர்ந்துகொண்டு ஆடவேண்டும்.

தனி அடியை அடித்துத் தொடங்குபவர், பந்தை நடு ஆடுகளத்திற்குள் செல்வதுபோல் அடிக்கக் கூடாது. ஆடுகளத்தின் பக்கங்களுக்கும், பக்கக் கோடுகளுக்கருகே செல்வது போலவும் அடித்தாட வேண்டும்.

நிலையாக திறுத்தி வைத்திருக்கும் பந்தை, வலிமையாக விரைந்தேகும்படி அடித்து அனுப்புவது என்பது சற்று சிரமமான காரியந்தான். அத்துடன், தோள்களுக்கு மேல் கோலை உயர்த்தும் தவறுக்கும் ஆளாகாமல். மிகச் சாதாரண எடையுள்ள ஒரு கோலால் பந்தை வலிமையுடன் அடித்தாடுவது எளிதல்ல என்பதால், பயிற்சி நிறையப் பெற்ற பழக்கத்தாலேயே விரைவாகவும், வலிவாகவும் அடித்தாட முடியும் என்பதனை மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

எதிரி காக்கின்ற இலக்கின் எல்லைக்கருகில் தனி அடி எடுக்கின்ற வாய்ப்பு கிடைக்கும் பொழுது, பந்தை இலக்கை நோக்கியே, இலக்குக்கு நேராகவே தள்ளுவதுபோல் அடித்தாட வேண்டும். அவ்வாறு ஆடும் பொழுது. எதிர்க் குழு இலக்குக் காவலன், பந்தைத் தடுக்க முன்னால் ஓடி வருவதா அல்லது மற்ற எதிராளிகளின் இயக்கத்தைக் கவனிப்பதா என்ற எண்ணங்களுடன், குழம்பி ஆடும்பொழுது, தனி அடி எடுத்தாடிய குழுவின் முன்னாட்டக்காரர்கள் பந்தை நோக்கிப்

பாய்ந்து ஓடவும், தடுக்கும் குழு பந்தை வெளியேற்றக் கூடவும் போன்றகும்பலிலே, குழப்பத்திலே பந்தை இலக்கினுள் அடி தாடும் வாய்ப்பு எளிதாக ஏற்படும் என்ற சூழ்நிலை அமையும்.

ஆகவே, தனி அடி எடுத்து ஆடும் கலையில், பூரண ஆற்றல் வருவதுபோல் எல்லா ஆட்டக்காரர் களும் பயின்று வைத்திருப்பது மிகவும் பயன் நிறைந்த ஒன்றாகும்.

அயலிடம் (off-side)

கால் பந்தாட்டத்தில் குறிப்பிடப்படுவதுபோலவே, அயலிடம்' என்ற விதி, வளைகோல் பந்தாட்டத்திலும் இருக்கிறது.

எதிர்க் குழு ஆடுகளப் பகுதியிலே பந்து விளை யாடப்படுகின்ற பொழுது, தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் கள், தாங்கள் அயலிடம் ஆகாமல் பார்த்துக்கொண்டு, எவ்வாறு பந்தை விளையாடுவது என்பதை இனி விளக்கமாகக் காண்போம்.

தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரருக்கும் எதிர்க் குழு இலக்கையும் எல்லையையும் காட்டுகின்ற கடைக் கோட்டிற்கும் இடையே **இரண்டு** எதிர்க்குழு ஆட்டக் காரர்கள் **Defending Players)** இருக்க வேண்டும்.

இல்லையென்றால், தன் குழுவைச் சேர்ந்த ஒருவர் பநதை அடிப்பவராகவோ **(Striker)** அல்லது பந்தைத் தள்ளி விடுபவராகவோ, தனக்கு முன்புறமாக இருந்து அதாவது கடைக்கோட்டின் அருகிலிருந்து ஆடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இன்னும் புரியும் நிலையில் கூற வேண்டுமென்றால், கமழ தரப்பட்டுள்ள விதி முறைகளின்படி ஒருவர் இருந்

தால், அவர் அயலிடத்தில் இருந்ததாகக் கருதப்ப
வதற்குக் காரணமே அமையாது.

**1. ஒருவர் தன்னுடைய சொந்தப் பகுதியான ஆடுக
தில் நின்று கொண்டு இருந்தாலும்,**

**2. எதிர்க் குழுவினரின் பகுதியில் இலக்கிலிருந்து
ஆட்டக்காரர்களுக்கு முன்னால் நின்று கொண்டிருந்தாலும்,**

**3. பந்தை விளையாடிக் கொண்டு, முன்புறம் போகா
கூடவே ஓடினாலும்,**

**4. அயலிடத்தில் நின்று கொண்டு, ஆட்டத்தில் பங்
பெறுமல், பங்கு கொள்ள முயற்சியாமல் இருந்தாலும் அ
அயலிடத்தில் இருப்பதாகக் கருதப்படமாட்டார்.**

ஆகவே, அயலிடம் என்றால், பந்துக்கு முன்பே
இரு எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களுக்கு முன்னே, இல
குக்கு அருகில் நிற்பதையே அயலிடம் என்கிறோம்
உரிமையில்லாமல் விதியை மீறி, அடுத்தவர் இடத்தி
பயன் பெறக் கருதி நிற்கும் நிலையையே அயலிட
என்கிறோம்.

ஆகவே, வெறுமனே நிற்பதால் மட்டும் ஒருவனை
அயலிடத்தில் இருந்தார் என்று குற்றஞ் சாட்டிவிடவும்
முடியாது. பந்தை ஆடும்பொழுது அவர் எங்கிருக்கிறா
என்பதைக் குறிக்காமல், பந்து அவரது பாங்கரால்
அடிக்கப்பட்ட பொழுது, பந்து தள்ளிவிடப்பட்ட
பொழுது, **அவர் எங்கு இருந்தார்** என்பதைக் கண
கிட்டே அவர் அயலிடத் தவறுக்கு உள்ளாக்கப்
படுவார்.

அயலிடத்தில் நின்று கொண்டிருந்து விட்டு, பிறகு
ஓடித் தன் இடத்திற்கு வந்து விட்டதால் மட்டும்

வர், உரிய இடத்திற்கு (on-side) வந்தவராகக் கருதப் மாட்டார்.

நின்று கொண்டிருக்கும் ஒருவரை பந்து வந்து தொட்டது, அல்லது எதிராளியின் கோல்மீது அல்லது உடல் மீது பந்து பட்டது என்ற காரணத்தால், அயலிடத்தில் நிற்கும் ஒரு ஆட்டக்காரர் உரிய இடத்தில் நிற்கிறார் என்றும் கருதப்படமாட்டார்.

குறிப்பு: எதிர்க்குழு இலக்கைப் பந்துடன் தாக்கி ஆடுகின்ற ஒரு குழுவின் முன்னாட்டக்காரர்களே, அடிக்கடி 'அயலிடம்' எனும் தவறிழைக்கின்ற நிலையில் இருக்கின்றார்கள். அவ்வாறு அவர்கள் அவசரப்பட்டு, அடிக்கடி அயலிடம் ஆவதைத் தடுத்துக் கொண்டு ஆடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

அவ்வாறு அடிக்கடி அயலிடம் ஆவதால், இலக்கிற்குள் பந்தை அடித்து வெற்றி எண் பெறுகிற வாய்ப்பை இழந்துவிட ஏதுவாகின்றது. அத்துடன், பார்வையாளர்களுக்கும் எரிச்சல் ஏற்படுவதுடன் ஆட்டத்தின் வேகமும் விறுவிறுப்பும் குறையத் தொடங்கி விடுகின்றது.

ஆகவே, சிக்கல் நிறைந்த இந்த விதியின் தன்மைகளைப் புரிந்து கொண்டு ஆடினால், தாக்கி ஆடும் குழுவிற்கு வெற்றிகளை எளிதாகப் பெறுகின்ற இனிய சூழ்நிலை ஏராளமாகவே இருக்கும். வெற்றி வாய்ப்பும் மிகுதியாகக் கிடைக்கும்.

(4) அடிக்கும் வட்டம் (Striking Circle)

ஒவ்வொரு இலக்கிற்கும் முன்பாக, 3 அங்கு அகலத்துடன் 4 கெச நீளம் இருக்கும் இணைய உள்ள வெள்ளை நேர்க்கோடுகளால் ஆக்கப்பட் கடைக் கோட்டிலிருந்து 16 கெச நீளம் கொண்டது வும் அமைந்திருக்க, அந்தக் கோடுகள் 3 அங்கு அகலம் வரையப்பட்டக் கால் வட்டமாக வந்து கடை கோட்டுடன் இணைகின்றன.

இந்தக் கால் வட்டக் கோடுகளாலும், கடை கோட்டாலும் சூழப்பட்ட பரப்பே (கோடுகள் உட்பட **'அடிக்கும் வட்டம்'** என்று அழைக்கப்படுகிறது.

(5) இலக்குவும் வெற்றி எண்ணும் (Goal)

முன்னர் விளக்கியுள்ள அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் தான், வெற்றி எண்ணைப் பெறத் துடிக்கும் விளை யாட்டு வீரர்கள் பந்தாட வேண்டும்.

இரண்டு இலக்குக் கம்பங்களிடையே, குறுக்கு கம்பத்திற்குக் கீழாக, கடைக் கோட்டைக் கடந்து பந்து உருண்டு சென்று விட்டால், இலககிற்கு எதிராளிகள் வெற்றிகரமாகப் பந்தை அடித்து வெற்றி பெற்று விட்டார்கள் என்று வளைகோல் பந்தாட்ட தில் கருத, விதிகள் இடந்தரவில்லை.

இலக்கிற்குள் பந்தை எவ்வாறு அடிக்க வேண்டும் என்பதற்கும் தனியான, சிறப்பான விதியை சமை திருக்கின்றனர் ஆட்ட வல்லுநர்கள்.

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளிருந்து தாக்கும் கு ஆட்டக்காரர் அல்லது ஆட்டக்காரர்களால் அடிக்க பட்ட அல்லது அவரது கோலின்மீது பட்ட பந்து

இலக்கினுள் சென்றிருக்க வேண்டும் என்பதுதான் முக்கிய விதிமுறையாகும்.

தடுக்கும் குழுவில் உள்ள ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள், அடுத்தடுத்துப் பந்தைத் தொட்டோ அல்லது விளையாடியோ தங்கள் இலக்கிற்குள் பந்தை அனுப்பி விட்டால், என்ன செய்வது என்றால், அது இலக்கினுள் சென்றதல்ல என்பதே முடிவாகும்.

அவ்வாறு சென்ற பந்தை, கடைக்கோட்டைக் கடந்து வெளியே சென்ற பந்து என்றே கருதப்படும். அதற்குப் பிறகு முறையான விதிகளுடன் ஆட்டம் மீண்டும் தொடங்கப்பெறும்.

ஆகவே, எதிர்க் குழுவினர் இலக்கினுள் பந்தை அடித்து வெற்றி பெற வேண்டுமென்றால், அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் இருந்துதான் பந்தை அடிக்கவேண்டும். அடிக்கும் வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்தவாறு பந்தை அடித்து இலக்கினுள் அனுப்பினால் அது வெற்றி எண்ணைத் தராது என்பதை ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் நன்கு உணர்ந்தே ஆடவேண்டும்.

ஆட்டம் நின்றுபோய், அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் இருந்து மீண்டும் பந்தை அடித்தாடித்தான் தொடங்க வேண்டும் என்ற சூழ்நிலை அமைந்தால்கூட, அடிக்கும் வட்டத்தில் உள்ளிருக்கும் ஒரு எதிர்க்குழு அதாவது தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் ஒருவரால் ஆடப்படுகின்ற பந்து, இலக்கினுள் சென்றால்தான் வெற்றி எண்ணைத் தரும் என்பதையும் இத்தருணத்தில் நினைவு கூர வேண்டும்.

கடைக்கோட்டைக் கடந்து, முழுதும் ப
உருண்டு சென்ருல்தான் அது வெற்றி எண்ணு
கடைக்கோட்டின்மீது இருந்தாலும், அடிக்கும் வட்
கோட்டில் இருந்தாலும், பந்து இன்னும் அடிச்
வட்டத்திற்குள் உள்ளதென்றே கருத்தில் கொள்
படும்.

ஆடுகின்ற நேரத்தில், பந்து முழுவதும் கடை
கோட்டைத் தாண்டி கடந்து செல்கின்றபொழுது
இலக்குக் கம்பம் அல்லது குறுக்குக் கம்பம் இட
பெயர்ந்தோ அல்லது ஒடிந்தோ விழுந்து விட்டால்
அந்தக் கம்பம் அதே இடத்தில் இருந்திருந்தால்
அதனுள் பந்து சென்றிருக்கக்கூடும் என்று நடுவ
கருதினுல், அது இலக்கினுள் சென்றது, வெற்றி என்
தான் என்று நடுவர் கூறிவிடுவார் என்ற விதியையு
நாம் நன்கு உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெறுகின்ற
குழுவே ஆட்டத்தில் வெற்றி பெறும் என்பதும் நமக்கு
நன்கு தெரியுமே!

இரு குழுக்களும் ஆட்ட நேர முடிவில் சமமான
வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருந்தால், மிகை நேரம் 5
நிமிடம் என்று இருமுறை ஆடும் வாய்ப்பினை, முன்னரே
கலந்து ஆலோசித்திருந்தால், ஈடுவர் ஆட அனுமதிக்
கலாம். அப்பொழுதும், இரு குழுக்களும் சமமான
வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருந்தால், முன்பெல்லாம்
இறுதி ஆட்டமாக இருந்தால், இருவரும் வெற்றி
பெற்றனர் என்று என்று அறிவித்தும், அரை இறுதி
கால் இறுதி ஆட்டமாக இருந்தால் நாணயத்தைச்
சுண்டி எறிந்து முடிவெடுத்தும் அல்லது மறுநாள்
விளையாட விட்டும் முடிவு கண்டனர்.

தற்பொழுது புதிய விதிமுறையை விளையாட்டு லுநர்கள் புகுத்தியுள்ளனர்.

சமமான வெற்றி எண்கள் பெற்ற இரு குழுவின கும் 5 'தனி அடிகளை' ஒறுநிலைப் புள்ளியிலிருந்து த்தாடுவதற்குரிய வாய்ப்பினை நடுவர் அளிக்கிறார்.

அந்த ஐந்து வாய்ப்புக்களிலும், முன்னரே பெற்றி கும் வாய்ப்புக்களிலும் சேர்த்து, அதிக வெற்றி எண் ளப் பெறுகின்ற குழுவே வெற்றி பெறுகிறது என்று வர் இறுதியில் அறிவிக்கிறார்.

நாணயம் சுண்டுவதில் வெற்றி பெறுகின்ற குழு ர் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒரு இலக்கினுள், ஒரு குழு ற்றி ஒரு குழுவாக மாறி மாறி பந்தை ஒறுநிலைப் ள்ளியிலிருந்து அடிக்க, அவருக்கு எதிராக உள்ள லக்குக் காவலர் தடுக்க என்று விளையாட்டு தாடரும்.

ஆட்டம் முடியும் பொழுது, இரண்டு குழுக்களிலும் பாரயார் இருந்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்களோ, அவர்களில் ஐவரே இந்த ஒருநிலை தனி அடியில் பங்கு பெற முடியும்.

6. முனை (Conrer)

காக்கும் குழுவினர்கள் கோலிலே பந்து பட்டு, அவர்கள் காக்கும் இலக்கினுள் செல்லாமல், கடைக் கோட்டிற்கு வெளியே சென்று விட்டால், அதற்காகத் தாக்கும் குழுவினர் கடைக்கோட்டில் அல்லது பக்கக் கோட்டில், முனைக்கொடி கம்பத்திலிருந்து 3 கெச தூரம்

வரையிலுள்ள ஒரு இடத்தில் எங்கேனும் வைத் தனி அடி எடுக்கின்ற வாய்ப்பைப் பெறுவர்.

இவ்வாறு தனி அடியாக 'முனை அடி' அடிக் வாய்ப்பை எதிராளிகள் பெற்று ஆடுகின்ற பொழு எல்லோரும் எங்கெங்கு நிற்க வேண்டும் என்ப விதிகள் தெளிவாகக் கூறுகின்றன. அதனை நல் உணர்ந்தால்தான் நேரிடவிருக்கும் தவறிலிருந்து த முடியும்.

முனை அடியை எதிராளி ஒருவர் அடிக்கும்பொழு தடுக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த 6 ஆட்டக்காரர்கள், தங்க கால்களும் கோல்களும் கடைகோட்டிற்குப் பின்ன இருக்குமாறு முதலில் நிற்க வேண்டும்.

மீதியுளள 5 தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்க அனைவரும், நடுக்கோட்டிற்கு **(Centre-line)** அப்ப நிற்க வேண்டும்.

அதுபோலவே, தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்க முனை அடியை எடுப்பவரைத் தவிர, மற்றவர்க அனைவரும் அடிக்கும் வட்டத்திற்கு வெளியே இரண் கால்களும் கோல்களும் இருக்குமாறு தயாராக நின்று கொண்டிருக்கவேண்டும்.

முனை அடிக்கு முன், ஆட்டக்காரர்கள் நிற்கு நிலையை உணர்ந்து கொண்டதுபோலவே, முனை அ எடுக்கும் பொழுது, எவ்வாறு எல்லோரும் தவறின் விளையாட வேண்டும், தவறிழைத்தால் தண்டனை என்ன என்பதையும் ஐயமற அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

பந்து அடிக்கப்படும்வரை, தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்கள், தடுக்கும் குழுவினர் அவரவர் இடங்களிலே தான் நிற்கவேண்டும்.

பந்து அடிக்கப்படும்முன், தடுக்கும் குழுவிலிருந்து ஒருவர் கடைக்கோட்டைக் கடந்து வந்து விட்டால், அல்லது நடுக்கோட்டை கடந்து வந்துவிட்டால், மீண்டும் முனை அடியை எடுக்க நடுவர் ஆணையிடுவார். முன்போலவே, எல்லோரும் அவரவர் இடங்களில் போய் நிற்க வேண்டும்.

தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்கள் வேண்டுமென்றே முன்போல் வந்தவண்ணம் இருந்தால், அதற்குத் தண்டனையாக, நடுவர் 'தண்ட முனை' **(Penalty-corner)** என்ற தண்டனையை விதித்து ஆடச்செய்வார்.

தண்டமுனை எடுக்கும் பொழுதும், மேற்கூறிய விதியைத் தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்கள் மீறினால், அவர்களுக்கு எதிராக 'ஒறுநிலை அடி' **(Penalty stroke)** என்ற தண்டனையை விதித்து ஆடச் செய்வார்.

(தண்டமுனை எடுப்பதின் விளக்கத்தை 7ஆம் பகுதியில் காண்க.)

முனை அடி எடுக்கும்பொழுது தாக்கும் குழுஆட்டக்காரர்கள் அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே வந்து விதியை மீறினால், அவர்களுக்கும் தண்டனை உண்டு. அந்தத் தண்டனையாவது, முதல்முறை மீறினால், முன்போலவே மீண்டும் முனை அடி அடிக்கின்ற வாய்ப்பு தாக்கும் குழுவினருக்குக் கிடைக்கும்.

முனை அடியினால், பந்தை நேராகவே இலக்கினுள் அடித்து வெற்றி எண்ணைப் பெறமுடியாது. தாக்கும்

குழுவிலுள்ள ஒரு ஆட்டக்காரரால், பந்து மு
தரையுடன் நிறுத்தப்பட வேண்டும். ஆனால், அ
பந்து முழுவதும் அசைவில்லாமல் நிலையாக நிறுத்
பட வேண்டும் என்பதும் அவசியமல்ல. ஆனால், ப
அடிக்கப்படுமுன் அசையாமல் நிலையாக பந்து இரு
வேண்டும் என்பதுதான் மிகவும் முக்கியம். அப்
இல்லாமலிருந்தால், தடுக்கும் குழு ஆட்டக்க
உடலின் மீதோ அல்லது கோலின் மீதோ பட்டு, பி
தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரரின் கோலில் பட்
பந்து இலக்கினுள் சென்றால்தான் வெற்றி எண் ெ
முடியும்.

(7) தண்ட முனை (Penalty-Corner)

முனை அடி அடிக்குரிய விதிகளனைத்தும் தண்
முனைக்கும் பொருந்தும் என்றாலும், அதற்கென்று சி
விதி விலக்குகள் உண்டு.

முனை அடி அடிக்கப்படும்பொழுது வே
மென்றே விதியை மீறுகின்ற தடுக்கும் குழுவினருக்கு
எதிராக, தண்டமுனை தண்டனை தரப்படுகிறது
என்றாலும், தண்டமுனை அடியை எடுக்கும் தாக்கும்
குழு ஆட்டக்காரர் ஒருவர், தான் விரும்பும் ஏதாவது
ஒரு பக்கத்தில் அதாவது கடைக் கோட்டில் பந்தை
வைத்துத் தனி அடியை எடுக்கலாம்.

ஆனால், தண்டமுனை அடி எடுக்கும் இடம்,
இலக்குக் கம்பத்திலிருந்து 10 கெச தூரத்திற்குள்ளாக
இருக்கக் கூடாது.

ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் நிற்க வேண்டிய
இடங்கள், முனை அடிக்குக் குறிப்பிட்டது போலவே
தான். வேறு மாற்றமில்லை.

தண்டமுனை அடியின் மூலம் நேராக இலக்கினுள்
றை செலுத்தி வெற்றி எண் பெற முடியும். ஆனால்
து இலக்கினுள் நுழைவதற்கு முன். தாக்கும் குழு
ட்டக்காரர் ஒருவரது கோலில் பட்டுச் சென்றால்தான்
ற்றி எண்ணாகும் என்பதையும் இந்த நேரத்தில்
றந்து விடாமல், நினைவுக்குக் கொண்டு வரவேண்டும்.

இதிலும், தடுக்கும் குழுவினரும் தாக்கும் குழு
னரும் தவறிழைத்தால், மீண்டும் தண்டமுனை அடி
டிக்குமாறு நடுவர் ஆணையிடுவார்.

வேண்டுமென்றே தடுக்கும் குழுவினர் இவ்விதியை
றினால் 'ஒறுநிலை அடி' தண்டனையாக அவர்களுக்குத்
ரப்படும். தாக்கும் குழுவினர் தவறிழைத்தால், தடுக்
ம் குழுவினர் 'தனி அடி' அடித்து ஆட்டத்தை
ண்டும்தொடங்குவர்.

குறிப்பு : முனை அடியின் மூலமாகவே இலக்கினுள்
ந்தை எளிதாக அடித்து வெற்றி எண் பெற முடியும்.
தனை எல்லா ஆட்டக்காரர்களுமே நன்குணர்ந்திருக்
ன்றனர்.

இதனால், தாக்கி ஆடும் குழுவின் முயற்சியைத்
டுத்து தரைமட்டமாக்கிவிட, தடுக்கும் குழுவினர்
ல யுக்திகளை மேற்கொண்டு ஆடுவார்கள். ஆகவே
ாக்கும் குழுவினர் தயாராக இருந்து ஆடவேண்டிய
ன் வரும் முறைகளைப் பிழையறக் கற்று ஆடினால்,
பரிதும் பயன் தரும்.

முனை அடி அடித்து பந்து அடிக்கும் வட்டத்திற்
ள் வந்ததும், அங்கு நிற்கும் தாக்கும் குழுவினரில்
ருவர், பந்தை நிலையாக, அசைவில்லாமல், நிறுத்தி
வைக்க வேண்டும். அருகில் நிற்கும் இன்னொரு ஆட்டக்

காரர், பந்தை விரைவாக இலக்கிற்குள் அடித்_ வேண்டும்.

பந்தினைக் கையாலும் பிடித்து நிறுத்தலா கோலாலும் தடுத்து நிறுத்தலாம். என்ருலும் பந் அசைவில்லாமல் நிற்கவேண்டும்.

அதற்குள் தடுக்கும் குழுவினர் பாய்ந்தோடி வந் தடை செய்ய முயல்வார்கள். ஆகவே, இதனை செய படுத்த எத்தகைய விரைவும் எவ்வளவு சீரிய ஆற்றலு தேவை என்பதை தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்க உணரவேண்டும்.

ஒருவரே தடுக்கவும், தடுத்து பின் அடிக்கவு முடியாது. இவ்வளவு குறுகிய காலத்திற்குள் ஆடிவி முடியாது என்பதால்தான். இந்த திறன் நுணுக்க தைத் திறமையாகக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என் சற்று விரிவாகக் கூற வேண்டியிருக்கிறது.

தண்டமுனை அடி எடுத்து ஆடும்பொழுது முக்கியமாக தாக்கும் குழுவில் பங்கு பெறுபவர் மூன் பேர்களாவார்கள்.

கடைக் கோட்டிலிருந்து பந்தை அடிப்பவ அடிக்கும் வட்டக் கோட்டினருகில் நின்று பந்தை_ பிடித்து நிறுத்துபவர், நிறுத்திய பந்தை வலிமையாக இலக்கினுள் அடித்துச் செலுத்துபவர்.

முதலாமவர் பந்தை மிக மெதுவாகவோ, வலிமை நிறைந்த கடுமையாகவோ அடிக்காமலும், இரண்டா மவர் பந்தை நழுவ விடாமல், அசையவிடாமல் பிடித்தும்; மூன்ருமவர் தோளுக்குமேல் கோலை உயர்த்தாமலும் அடித்து ஆட வேண்டும்.

இவர்கள் மூவரும் இணையாக இருந்து அளப்பரிய ர்மையில் ஆர்வத்துடன் பயிற்சி செய்தால்தான், ர்க்கத்தில் வெற்றி பெற முடியும்.

இலக்கின் இடப்புறமாக உள்ள கடைக் கோட்டி லிருந்து தண்ட முனை அடி எடுக்கப்படும்பொழுது, பந்தை பிடிப்பவர்-பந்தை அடிக்க இருப்பவருக்கு வலப் புறத்தில் நின்று கொண்டு, தனது இடது கையை நன்ருக நீட்டிப் பந்தைப் பிடித்து நிறுத்த வேண்டும்.

இலக்கின் வலப்புறத்திலிருந்து தண்டமுனை அடி எடுத்தால், பந்தைப் பிடிப்பவர் வலது கையால் பந்தைப் பிடித்து நிறுத்தலாம். ஆனுல், எந்தக் கை இயல்பாக பிடிக்க வரும் என்று அவரவர் தன்மைக்கே கூட விட்டு விடலாம்.

பந்தை அடிக்கும் மூன்ருமவர், வாய்ப்பும் வசதியும் வழியும் இருந்தால், பந்தை இலக்கினுள் நேரே அடிக்க லாம். இல்லையெனில் தனக்கு அருகே தனித்துவிடப் பட்டிருக்கின்ற பாங்கர் ஒருவருக்கு வழங்கி, அவரை அடித்தாடச் செய்யவேண்டும்.

பந்தைத்தான் அடித்து விட்டோமே, அது இலக்கி னுள் சென்றுவிடும் என்று தற்பெருமை நிறைந்த தன்னம்பிக்கையுடன் தாக்கும் குழுவினர் நின்று கொண்டிருக்கக் கூடாது.

ஏனென்ருல், இலக்குக் காவலன் உடல் மீதோ அல்லது காலில்பட்டோ பந்து மீண்டும் திரும்பி வந்தாலும் வரலாம். அப்பொழுது, பந்துக்காக முன்கூட்டியே ஓடிவந்திருந்தால், அதை அடித்து

இலக்கினுள் செலுத்தும் வாய்ப்பை எளிதாகவே அடையவும் நேரும்.

அத்துடன் ஓடிவரும் எதிராளிகளைப் பார்த்தது இலக்குக் காவலருக்கும் இனம்புரியாத குழப்பமு தடுமாற்றமும் நேர்ந்து, பந்தைத் தடுப்பதில் தவ ஏற்படுவதற்கும் ஏதுவாகும்.

ஆகவே, தாக்கும் குழுவினர் முன் யோசனையு னும், தகுந்த யுக்தியுடனும் தீவிரமாக செயல்ப வேண்டும்.

தடுக்கும் குழுவினர் இத்தகைய இக்கட்டான நிலையில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதும் இங்கு குறிப்பிட வேண்டியது அவசியமாகும். ஏனெனில் வளைகோல் பந்தாட்டத்திலேயே, வெற்றி எண் பெறும் வழிகளில் மிகவும் வாய்ப்பான நிலை தண்ட முனை அடியேயாகும்.

அதனை அறிந்து, தடுக்கும் குழுவினர் பொறுப் புடன் இலக்கினைப் பாதுகாக்க வேண்டும். தடுக்கும் குழுவினரில் தீரமும் தைரியமும் உள்ள ஒருவர், தாக்கி ஆடும் குழுவின் முன்ருவது ஆட்டக்காரரை நோக்கி, அடியை அடித்தவுடனேயே ஓடவேண்டும்.

மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் அங்கங்கே நிற்கும் எதி ராளியையும் கண்காணித்து, அவர்கள் முன்னேற்றத் தைத் தடை செய்து அவர்கள் முயற்சி வெற்றி பெரு வண்ணம் தடுத்தாடவும் வேண்டும். அதே சமயத்தில், எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், இலக்குக் காவலனின் பந்து செல்கின்ற பாதையின் பார்வையை மறைக்காத வண்ணம் ஆடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒறுநிலை அடி (Penalty-Stroke)

தங்கள் இலக்கினுள் பந்து புகுவதைத் தடுத்து வேண்டும் என்பதற்காக, வேண்டுமென்றே தகாத வழிகளில் விதிகளையும் மீறிப் பின்பற்றி ஆடுகின்ற தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர்கள், அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் ஆடிவிட்டாலும்;

தடுக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் இதுபோன்று தவறு இழைத்திரா விட்டால், அந்தப் பந்தானது இலக்கினுள் சென்றிருக்கக்கூடும் என்று நடுவர் கருதினாலும், 'ஒறுநிலை அடி' என்ற தண்டனையை நடுவர் எதிர் குழுவுக்கு அளித்து விடுகிறார்.

இனி, ஒறு நிலை அடி எவ்வாறு எடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதைக் காண்போம்.

கடைக் கோட்டின் மையப் புள்ளியிலிருந்து 8 கெஜத் தூரத்தில் ஆடுகளத்தினுள்ளே குறிக்கப்பட்டிருக்கும் புள்ளியில் பந்தை வைத்து, தாக்கும் குழு ஆட்டக்காரர் ஒருவரால் ஒறுநிலை அடி எடுத்தாடப்படும்.

இந்த அடியை அடிக்க இருக்கும் ஆட்டக்காரர் பந்தைத் தள்ளலாம் (Push), மெல்லடி அடிக்கலாம் (Flick), குடைந்தாடும் முறையில் தள்ளலாம் (Scoop).

அவர் பந்துக்கு அருகில் நின்று, ஒரே ஒரு காலடி (Stride) வைத்து, முன்னோக்கிப் பந்தை ஒரே முறைதான் அடிக்கலாம். ஒரு முறை கோலால் தொட்டு, அல்லது அடித்தாடியவர், பந்தையோ அல்லது இலக்குக் காவலனையோ அணுகிச் செல்லக்கூடாது.

அந்த இலக்குக் காவலன், தான் இலக்கைக் காக்கு பணியினை ஆற்ற முடியாதபொழுது, அல்லது ஆ டத்தைவிட்டு வெளியேற்றப்பட்ட பொழுது, தடுக்கு குழுவின் தலைவன், அப்பணியாற்ற வேறு ஒருவ நியமிப்பார். அவருக்கு, இலக்குக் காவலனுக்கு எல்லா உரிமைகளும் உண்டு.

இனி, ஒறு நிலை அடி அடிக்கப்படும்பொழுது, அ இலக்குக் காவலன் எவ்வாறு தடுத்து ஆடவேண்டு என்பதையும் காண்போம்.

இலக்குக் காவலன் அல்லது அவருக்குப் பதிலா மாற்றுளாக ஆடுவோர், ஒறு நிலை அடி எடுக்கு நேரத்தில், இலக்குக் கம்பங்களுக்கிடையேயுள்ள கடை கோட்டின் மேலேயே நிற்க வேண்டும். ‘அடி’ எடுப்பவ அடிக்கத் தயாரானதும், அடி எடுக்கப்படும் வ தனது கால்களை நகர்த்தவோ, கடைக்கோட்டைவிட் முன் வரவோ கூடாது.

தாக்கி வருகின்ற பந்தை இலக்குக் காவலன், தனது உடலாலோ அல்லது கையாலோ தடுக்கலாம். அது குற்றமல்ல. ஆனால், அவரது தோள் உயரத்திற்கு மேலே வருகின்ற பந்தைக் கோலால் தடுக்க முயன்று, தோளுக்கு மேலே உயர்த்திப் பந்தைத் தடுக்கக் கூடாது.

அவ்வாறு மீறினாலும், அல்லது பந்து இலக்கினுள் நுழைந்தாலும் அது வெற்றி எண்ணாகவே கருதப்படும்.

பந்தை காவலன் திறமையுடன் தடுத்து விட்டால் அந்தப் பந்தானது அடிக்கும் வட்டத்திற்கு உள்ளேயோ

லது வெளியிலோ தங்கிக் கிடந்தால், அத்துடன் நிலை அடி முடிவுறுகிறது.

ஒறு நிலை அடி எடுக்கப்படும் பொழுது, அடிப்ப வரும், தடுப்பவரும் இழைக்கின்ற தவறுகளைப்பற்றியும் அவைகளை அகற்றும் முறைகளைப் பற்றியும் காணலாம்.

ஒறு நிலை அடி எடுக்கப்படும்வரை, அந்த இருவ ரைத் தவிர மற்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் 25 கெஜக் கோட்டிற்கு அப்பால்தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும். எந்த முறையிலாவது அவர்கள் வந்து இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ளக் கூடாது.

ஒறு நிலை அடி எடுப்பவர், நடுவரின் அனுமதி கிடைத்த பிறகே அடிக்க வேண்டும். பந்து எந்த அளவுக்கும் உயரச் செல்வதுபோலவும் அடிக்கலாம்.

தாக்குவோர் தவறிழைத்தாலும், ஒறு நிலை அடி வெற்றி எண் பெறுமல் முடிவுற்ருலும், தடுத்தாடும் குழுவினர், கடைக் கோட்டில் இருந்து 16 கெஜ தூரத் தில் வைத்து, தனி அடி எடுக்க மீண்டும் அந்த ஆட்டம் தொடங்கும்.

தடுப்பவர் தவறிழைத்தால், எதிர்க் குழுவினருக்கு வெற்றி எண் அளிக்கப்படும்.

இரு ஆட்டக்காரர்களும் சேர்ந்தாற்போல் தவறு இழைத்தால், ஒறுநிலை அடியை மீண்டும் எடுக்க வேண்டும்.

குறிப்பு : ஒறு நிலை அடியை எடுப்பவர் பதட்டப் படாமல், உணர்ச்சிவசப்படாமல், இலக்குக்கு வெளி

யிலோ, உயரத்திலோ பந்து போய்விடாமலும், இலக்கு காவலர் எளிதாகத் தடுத்துவிடாமலும், நிதானமா இலக்கின் மூலை பார்த்து (Angle) அடிக்க வேண்டு தடுப்பவரும் தைரியமாக நின்று விளையாட வேண்டு

9. பந்தை உள் அடித்தல் (Push-in)

எந்தக் குழு, பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்தை அனுப்பிவிடுகிறதோ, அக்குழுவினரின், எதிர்க்குழு விற்கு, பந்தை உள் அடித்து அனுப்பி ஆடும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்து போன இடத் தில், கோட்டின்மேல் பந்தை வைத்து, தாமதம் செய் யாமல், தரையோடு தரையாகத் தள்ளி அனுப்பிவிட வேண்டும்.

அவ்வாறு ஆடும்பொழுது, பந்துக்கு 5 கெஜ திற்கு அப்பால் அனைவரும் நின்று கொண்டிருக் வேண்டும்.

விளையாடுவோருக்குரிய
தகுதியும் திறமையும்

1. இலக்குக் காவலர் (Goal-Keeper)
2. கடைக் காப்பாளர் (Full Back)
3. இடைக் காப்பாளர் (Half Back)
4. முன்னோட்டக்காரர்கள் (Forward)

தகுதியும் திறமையும்

விளையாட்டில் கலந்து கொண்டு, விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டு விளையாடுவதுடன், ஆட்ட நுணுக்கங்கள் அனைத்தையும் அனுசரித்து ஆடி, வெற்றிக்குரிய விழிப்புடன் முன்னேறுவதும், எதிராளிகளைத் தடுத்தாடுவதும் போன்ற பணிகளில் ஈடுபடும் ஆட்டக்காரர்கள் அனைவருக்கும், தாங்கள் எங்கிருந்து ஆட வேண்டும் என்று அவரவர் திறமைக்கேற்ப ஆடும் இடங்களைத் **(Position)** தேர்ந்தெடுத்துத் தெளிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

எந்தப் பணிக்கு யார் யார் ஏற்றவர்களாக இருப்பார்கள்? அந்தப் பணிக்குரிய கடமை என்ன? ஆற்றல் என்ன? எப்படி எப்படியெல்லாம் இருந்து ஆடவேண்டும்? என்ற வழிமுறைகளை வகையாகப் பிறழாமல் கற்றுக் கொண்டால், ஆடுவோருக்கும் 'சிறந்த ஆட்டம் ஆடினோம்' என்ற ஒரு பூரண திருப்தி ஏற்படும். பார்ப்பவர்களுக்கும் மகிழ்வூட்டும் முறையில் அமைந்த ஒரு நல்ல விளையாட்டுப் போட்டியைக் கண்டு களித்தோம் என்ற ஆறுதல் கிடைக்கும்.

ஆகவே, விளையாட்டில் ஈடுபடுவதற்கு முன்னர், தனது ஆடும் இடம் என்ன. தன் தகுதி என்ன

என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். அதற்கேற்ற வகையில் தன்னை தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இனி, குறிப்பிட்டிருக்கும் கருத்துக்களை பல முறை படித்து, பாங்காகப் புரிந்துகொண்டு, பழக்கத்திற்கு கொண்டு வரும் பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும்.

குறைகள் நேரலாம், குழப்பம் சேரலாம் என்றாலு கொண்ட குறிக்கோளை மறக்காது, நல்ல திறன் நுணு கங்கள் நிறைந்த நிறைவான ஆட்டம் ஆடவேண்டு என்ற நெஞ்சுரத்துடன் ஆட வேண்டும்.

அதைத்தான் வளைகோல் பந்தாட்டம் எல்லா விளை யாட்டு வீரர்களிடமும் எதிர்பார்க்கிறது. இலக்குக் காவலராக, கடைக்காப்பாளர்களாக, இடைக்காப்பா ளர்களாக, முன்னாட்டக்காரர்களாக பணியாற்றி ஒரு குழுவில் ஒருங்கிணைந்து, ஒன்று பட்டு செயல்படக் கூடிய வாய்ப்பு இருப்பதால், நன்கு ஊன்றிப் படித்து, உணர்ந்து தெளிவு கொள்ள வேண்டும்.

1. இலக்குக் காவலர் (Goal-Keeper)

இலக்கினைக் காக்கும் ஒரு குழுவின் காப்பாளர் களில் கடைசி ஆட்டக்காரராக இருப்பதுடன், காக்கும் பொறுப்பில் தலையாய கடமையை மேற்கொண்டிருப்ப வரே இலக்குக் காவலராவார்.

குழுவின் ஜீவநாடியே இவர்தான். ஒரு குழுவில் எவ்வளவுதான் திறமையான ஆட்டக்காரர்கள் இருந் தாலும், காவல் காக்கத் தெரியாத, திறமையில்லாத இலக்குக் காவலர் ஒருவரை வைத்துக்கொண்டு, அவர் களால் வெற்றியே பெறமுடியாது.

முன்னுட்டக்காரர்களும், இடைக்காப்பாளர்களும் எதிரியின் முன்னேற்றத்தை, முயற்சியைத் தடை செய்து, தடுத்தாட முடியாதவாறு தடுமாறி, எதிரிகள் தாங்கள் அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே புகுந்து ஆட விட்டாலும், இறுதி நேரத்திலும் கடைசிவரை தன் குழுவின் பெருமையினைக் காப்பதற்காகப் போராடும் பெரும் பொறுப்பைச் சுமந்து கொண்டு படாத பாடு படுபவர் இவர்தான்.

ஒரு குழு நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டுமானால். காவலர் கெட்டிக்காரராக இருந்தால்தான் முடியும்.

முன்னுட்டக்காரர் பந்தைத் தடுக்காது விட்டு விட்டால், இடைக்காப்பாளர்கள் தடுத்து நிறுத்துவார்கள் என்று நம்பலாம். அது அவர்கள் தவறில்லை. அதேபோல் மற்ற ஆட்டக்காரர்களும் முயற்சி செய்து தோற்கலாம். அதிலும் குறையில்லை. நன்றாக சமாளித்தார்கள் என்று சமாதானம் கூறலாம். அவர்களை பாராட்டவும் செய்யலாம்.

அதேபோல் இலக்குக் காவலரும் எதிராளியை இலக்கினுள் அடித்தாட விட்டு விட்டால், ஏதேனும் சமாதானம் சொல்ல முடியுமா?

இவர் தவறிழைத்து விட்டாலும், முறையாகத் தடுக்காவிட்டாலும், குழு, பெற்ற இழப்பு இழப்பு தானே! சரியாக இலக்கைக் காக்கவில்லை என்ற பழி தானே கடைசியில் இவருக்குக் கிடைக்கிறது.

அதனால்தான் திறமையானவர் மட்டுமே இந்தப் பணிக்குத் தேவை என்பதை உணர்த்த, முதன் முதலாக இலக்குக் காவலரைப் பற்றிக் கூறுகிறோம்.

'கையிலே வளைகோல் இருக்கிறது. கால்களு மெத்தை போன்ற உறைகள். மொத்தமான கால் கள். அவர் காலால் உதைக்கலாம். கோலால் தடு லாம், தேக்கலாம், அடிக்கலாம்.'

எல்லா உரிமையும் இருக்கும்பொழுது, இலக்கு காவலராக இருக்க முடியாதா! என்றால் முடியும் என் யாராவது வீருப்பு பேசிக்கொண்டு போனால், அவரி நிலை பரிதாபநிலை என்று அனுதாபப்படுவதைத் தவி வேறு வழியேயில்லை.

சிறந்த குண நலன்களும், பரந்துபட்ட திறமை யுள்ளவர்களும் மட்டுமே இதற்கு வேண்டும் என்று கூறினோம் அல்லவா! அவற்றை இனி விவரிப்போம்.

இலக்குக் காவலருக்கு முதலில் தேவை **தைரியம்** தான். 'அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்' நுழைந்துவிட்ட எதிர்க் குழுவினர், இரக்கமில்லாமல் ஒருவித வெறி யுடன் அடிக்கின்ற பந்தானது, எகிறிக் கொண் டல்லவா வரும்! அதைக் கண்டு அஞ்சினால் என்ன ஆகும்?

பந்து வந்து முகத்தில் மோதிவிடுமே' நெஞ்சை தாக்கி விடுமே அதனால் அடிபடுமே! வேதனை மிகுமே என்றெல்லாம் பயப்படுவர்கள், இந்தப் பக்கமே வரக் கூடாது.

தன்னால் எந்த வேகமான பந்தையும் தடுக்க முடியும் என்ற தளராத **தன்னம்பிக்கை** வேண்டும். தைரியத்துடன் தடுக்கும் வலிய நெஞ்சு வேண்டும் எதையும் எளிதாக இனிதாக ஏற்கும் மனப்பாங்குப் வேண்டும்.

இதற்கு ஏற்ப, வலிய சக்தி நிறைந்த திடகாத்திர
ன உடல் வேண்டும். உடல் திறன் வேண்டும். சில
ரங்களில் இடிபடவும் வேண்டும். சில நேரங்களில்
த்து விடவும் கூடும். இடியைக் கண்டு குலேந்து
ாகாத உடற்கட்டும், மனக்கட்டும் நிறைய
ண்டும்.

முற்றுகையிடுவது போல, எதிரிகள் வந்து
மாய்த்துக் கொள்வார்கள். திடீர் திடீரென்று வந்து
ந்து தாக்கி, இலக்கினுள் பந்தை அடிக்க முயலும்
பாழுது, அந்த நேரத்தில் ஸ்தம்பித்து நிற்பதோ,
ழப்பத்தில் ஆழ்ந்து குழறிப் போய் விடுவதோ
டாது. அந்தச் சூழ்நிலையை சமாளிக்கின்ற
ாதுரியம் வேண்டும். இருக்கும் சிறிது நேர அவகாசத்
திற்குள்ளேயே, சிறந்த முடிவினை எடுக்கக் கூடிய
ுண்ணறிவும், முன்கூட்டியே பந்து எப்படி தன் இலக்கை
நோக்கி வரும் என்று உணரும் **முன்னறிவும்** வேண்டும்.

கால்களால் பந்தை உதைத்தாடக்கூடிய உரிமை
தனைப் பெற்ற ஒரே ஒரு ஆட்டக்காரர் இவராக இருப்ப
தால், வலிமையான **கால்கள்** வேண்டும். வலிமையான
கால்கள் இருந்தால் தானே, வெகு தூரம் பந்து கடந்து
போவது போல உதைக்க முடியும்!

கண்ணுக்குத் தெரியாமல் சீறிப் பாயும் மின்னல்
வேகத்தில், அடிபட்ட பந்து இலக்கு நோக்கிப் பறந்து
வரும். அது தரையோடும் வரும். மார்புக்கு நேராகவும்
பாயும். முகம் நோக்கியும் விரையும். சில சமயங்களில்
உடலையும் தழுவும். அதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில்,
பந்தின் மேலேயே தொடர்ந்து சென்றிடும் **கூரியமதி**,
கருத்தான நோக்கம், கடமை நிறைந்த கண்ணோட்டம்
மிகமிக முக்கியமானத் தேவைகளாகும்.

'கருமமே கண்ணுயினர்' என்று காரியவாதிகளு குக் கூறுகின்ற அறிவுரைக்கு ஏற்ப, **பந்தே கண்ணுயின** என்று காவலர் எப்பொழுதும் தயார் நிலையிலே (**Alert**) **இருக்கவேண்டும்.**

எதிரிகள் நடமாட்டம், அவர்களுக்கிடை நடக்கும் பந்தின் கைமாற்றம், தமது குழுவினரின் மு னேற்றம், தடுமாற்றம், அத்தனையையும் முறையா அறிந்துகொண்டு, அதற்கேற்ப தன் சக ஆட்டக்கார களையும் ஊக்குவித்து உற்சாகத்துடன் ஆடத் தூண்டு வதுடன், தானும் பதட்டப் படாமல், எதிரியின் முயற் யையும் முற்றுகையையும் தடை செய்யவும், உடை தெறியவும் போன்ற நிலைக்குத் தயாராக இருந்து ஆட வேண்டும். இதனை செய்கின்ற **விரைவு,** செயலில் இருக் வேண்டும்.

தைரியம், தன்னம்பிக்கை, முன்னுணரும் அறிவு திடீரென்று இயங்கும் ஆற்றல், சுறுசுறுப்பு, படபடப் இல்லாத செயல் வேகம் போன்ற அதியற்புத குண நலன்கள் கொண்ட, தகுதியும் திறமையும் உடைய இலக்குக் காவலராக நீங்கள் மாறவேண்டும்.

இனி, வருகின்ற பந்தை எவ்வாறு தடுத்து விளையாட வேண்டும் என்ற வழிமுறைகளையும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இலக்குக் காவலர் இரு கால்களாலும் பந்தைத் தடுக்கலாம். உதைக்கலாம். தன் கைகளால் பந்தைத் தடுக்கலாம். தேக்கலாம். அதேபோல தனது வளைகோலால் பந்தை நிறுத்தலாம். தள்ளலாம் அடித்தாடலாம். ஆனால், எதனை எந்த சமயத்தி

யன்படுத்துவது என்பதில்தான் ஒருவரது புத்திசாலித் தனமும் திறமையும் அடங்கியிருக்கிறது.

தரையோடு தரையாக அல்லது முழங்கால்களுக்குக் கீழாக வரும் பந்தை காலணியாலும், மற்றும் கட்டியிருக்கும் மெத்தைக் கால் உறைகளாலும் தடுத்தாடலாம். அவ்வாறு தடுத்தாடும்பொழுது, இரு கால்களையும் இடைவெளியில்லாமல் இணைத்து நின்றே தடுக்க வேண்டும். இல்லையேல் பந்து காலில் பட்டு, கால்களின் இடைவெளியில் நுழைந்து இலக்கினுள் போய்விடும்.

மார்புக்கு நேராக அல்லது வயிற்றுக்கு மேலாக வரும் பந்தைக் கையால்தான் தடுக்க முடியும். அவ்வாறு கையில் தேக்கிய பந்தை சில விநாடிகள் கூட கையிலே தேங்கியிருப்பதுபோல் வைத்திருக்கக் கூடாது. உடனே கையிருக்கும் நிலைக்குக் கீழாகவே பந்து விழுவது போல் தரையில் விட்டு விடவேண்டும். கையால் பந்தைத் தள்ளி ஆடவே கூடாது.

கையால் பந்தைத் தடுக்கலாம். பிடித்து நிறுத்தலாம் என்றதும் உடனே கையில் இருக்கும் கோலைக் கீழே போட்டுவிட்டு, இரண்டு கைகளாலும் பந்தைப் பிடிக்க முயலக்கூடாது.

பந்தைப் பிடித்து வைத்துக்கொண்டால், 'பந்தைப் பிடித்தார்', என்ற குற்றத்திற்கு ஆளாகி, அதனால் 'ஒறுநிலை அடி' **(Penalty Stroke)** என்ற தண்டனை பெறும்படி நேர்ந்துவிடும். ஆகவே, பந்தைக் கவனத்துடன் கையாளவேண்டும்.

ஒரு கையால் தடுத்த பந்தை, மறு கையால் உள்ள கோலால் தள்ளி ஆடலாம். இல்லையேல் காலாலும் உதைத்தாடலாம்.

முன்னே கூறிய உயரத்திற்கு மேலே, பந்து இன்னும் மேலே வரும்பொழுது, கோலால் தடுத்து ஆடலாம் என்று தோள்களின் உயரத்திற்கு மேல் கோலைக் கொண்டு போகக் கூடாது. மற்ற ஆட்டக் காரர்களுக்குரிய 'கோல் விதி' காவலருக்கும் உண்டு என்பதை எப்பொழுதும் மறந்துவிடக் கூடாது.

ஆகவே, கையைப் பயன்படுத்தி காவலர் எப் பொழுதும் தயாராக ஆடவேண்டும். முரட்டுத்தனமாக அடிபட்டு வேகமாக வரும் பந்தைக் கோலாலும் காலாலும் தடுத்தாட வேண்டும்.

தரை புல்லடர்ந்ததாகவோ அல்லது மழை நீ தோய்ந்து ஈரத்தரையாகவோ இருந்தால், பந்தை காலால் தேக்கி ஆடுவதற்குப் பதிலாக, கையிலுள்ள வளைகோலால் தடுத்து ஆடுவதுதான் பாதுகாப்பான ஆட்டமாகும். ஏனென்றால், ஈரப் பந்தானது, கால் உறைகளில் மோதி எந்தப் பக்கம் சுழன்று போகும் என்பதை உணரவே முடியாமற் போகும். ஆகவே, நிலைமையை அனுசரித்து ஆடிப்பழக வேண்டும்.

எதிரிகள் பக்கத்திலே நிற்கவில்லை யென்றால், பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தி, பின் உதைத்துத் தள்ளி அனுப்பிவிடலாம். அல்லது அடித்தும் அனுப்பலாம். எப்படியிருந்தாலும் அனுப்புவதற்கு முன், பந்தை நிறுத்திப் பின்பு ஆடுவதுதான் சிறந்த முறையாகும்.

தனக்கு நேராக வரும் பந்தை, காலால் உதைத் தாலும் சரி, கோலால் அடித்தாலும் சரி, ஆடுகளத்தின் மையப் பரப்பை நோக்கி அனுப்பி ஆடாமல், பக்க வாட்டில் **(Wing)** பந்து போவதுபோல் அனுப்பி ஆடுவதுதான் மிகவும் பாதுகாப்பான ஆட்டமாகும்.

இலக்குவின் மத்தியில் நின்று தடுக்க முயலும் பொழுது, எந்தத் திசையில் பந்து வந்தாலும், அந்தப் பக்கத்திற்கு ஏற்றாற்போல, வாய்ப்புள்ள காலை வகை யாக நீட்டித் தேக்குதற்குத் தயாராக இருக்கவேண்டும். அவ்வாறு தேக்கும் பந்தினை, உடனடியாக அடிக்கும் இடத்திற்கு வெளியே போய் விடுமாறு அனுப்பும் முறைதான் பத்திரமான ஆட்டமாகும்.

பந்தானது எதிராளியிடமிருந்து எந்தத் திசையி லிருந்தும் வரும். எதிர்பாராத கோணங்களில் (Angle) இருந்தும் வரும். ஆகவே, திடீரென்று இயங்கக்கூடிய இயக்க நிலையிலேயே (Move) எப்பொழுதும் இருக்க வேண்டும்.

இலக்குக் காவலர், தனக்கு முன்னே இருக்கும் தனது கடைக் காப்பாளர்களுடன் அவ்வப்பொழுது கலந்து பேசிக்கொண்டு, எதிராளிகளை எப்படித் தடுத் தாடுவது என்று திட்டமிட்டுத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அதற்கேற்றவாறு முடிவெடுத்து ஆடுவது சிறந்தது. அதே சமயத்தில், கடைக் காப்பாளர்கள், தடுக்கத் தயாராக இருக்கிறோம் என்று தனக்கு முன் னால் நின்றுகொண்டு ஆடுகளத்தினைப் பார்க்கின்ற காட்சியைத் தடுக்கும் வகையில் ஆட முயல்வதையும், நிற்பதையும் அனுமதிக்கக்கூடாது.

எதிரிகளிடம் பந்து இருக்கும் பொழுது, இலக்குக் காவலர் அவசரப்பட்டு, படபடவென்று முன்புறமாக ஓடி வந்து, பந்தைத் தடுக்க முயலக் கூடாது. எதிரி யின் இயக்கத்தைப் பார்த்த பிறகு, நிதானத்துடனும் நெஞ்சுரத்துடனும் இருந்து இலக்கைக் காக்கவேண்டும்.

முனை அடி, தண்டமுனை அடி எடுக்கப்படு பொழுது, இலக்கின் கடைக்கோட்டை விட்டு காலடி (Step) முன்னே வந்து நின்று விட்டால், இல கின் முழு எல்லை பரப்பளவைக் காக்கும் அளவுக்கு வித காப்புத் தன்மை ஏற்படுவதுடன், பந்துபோகின் இலக்கின் கோணத்தின் அளவும் குறைந்து, கா தற்கு எளிதாக இருக்கும்.

எதிராளிகளின் திறமையால், காக்க முடியா பந்தை இலக்கினுள் விட்டிருக்கலாம். அல்லது அ தனது தவறுதலாலேயே போகவிட்டிருக்கலாம். எதி ளிக்கு வெற்றி எண் (Goal) தரக்கூட காரணம விட்டிருக்கலாம். அதற்காக அதைப்பற்றியே நினை துக்கொண்டு, கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கக்கூடா மீண்டும் அதுபோன்ற இழப்புநிலை வராமல் கருத்துட ஆடுவது தான் வீரருக்கு அழகாகும்.

கடினமான காவல் பணியை மேற்கொண்டிருப்ப தால், எஃகு போன்ற உடலமைப்பு, எதற்கும் அஞ்சா உழைப்பு, விரைந்து பெறும் முன்னறிவுச் சிறப்பு நினைப்பதற்கேற்ப நெகிழும் அவயவ ஒத்துழைப்பு நிறைந்தவர்களே சிறந்த இலக்குக் காவலராக விளங்க முடியும் என்பதால், அதிகப் பயிற்சியும் முயற்சியும் நிறைந்தவர்களே இத்தகைய இடத்திலிருந்து ஆட முடியும்.

நீங்களும் முயற்சி செய்யலாம், நிச்சயம் புகழினைக் கொய்யலாம்.

2. கடைக் காப்பாளர்கள் (Full Backs)

பின்னால் இலக்குக் காவலருக்கும், முன்புறம் ஆடு இடைக்காப்பாளர்களுக்கும் இடையே, தம் இலக்கினை

கும பெரும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் இருவர் 'கடைக்காப்பாளர்கள்' என்பதாக அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

இவர்களின் தடுக்கும் முயற்சி தவறிப்போனால், பந்துக்குக் காவலர் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்துவது என்பது மதில்மேல் பூனை போன்றதுதான். காவலர் தடுத்து நிறுத்தினாலும் நிறுத்தலாம்; முடியாமற் போனாலும் போகலாம். அங்கு நடப்பது அந்த சூழ்நிலையின் தன்மையைப் பொறுத்ததே!

எதிர்க் குழுவின் முன்னோட்டக்காரர்கள் மேற்கொள்ளுகின்ற முற்றுகை நிறைந்த முயற்சிகளை, தீவிரத் திட்டங்களை, திடீர்த் தாக்குதல்களை தகர்த்தெறிந்து முறியடிக்கும் பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொண்டுள்ள இவர்கள் தகுதியை, இனி காணலாம்.

தகுதிகள்:—நல்ல உடற்கட்டும், உடல் திண்மையும், உயரமான அமைப்பும் உடையவரே இந்தப் பணியை ஏற்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் இலக்கினைக்காத்து ஆடுவதற்கு எளிதாக இயல்பான முறையில் அமைந்திருக்கும். எதிராளிக்கும் எளிதாக முன்னேறி வருவதற்குரிய அச்சத்தினை விளைத்து அயர்வினைக்கொடுக்கும்.

உடற்கட்டு, திண்மை என்றவுடன், சதைக்குன்று போல நல்ல குண்டான ஆளாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று பலர் தவறான முறையில் நம்பிக் கொண்டு, அதேநிலையில் கனத்த ஆட்களைப் பொறுக்கியெடுத்து, கடைக் காப்பாளர் என்று கோலைக் கொடுத்து நிறுத்திவிடுகின்றனர். இது தவறான நினைவாகும், நிறைவேறாத செயலாகும்.

உடல் கட்டாக இருந்தாலும், நினைத்த
திடீரென்று முன்னும் பின்னும் ஓடி இயங்
எப்பொழுதும் 'விரைவோட்டம்' (Sprint ஓடி இயங்
கூடிய உடலமைப்புதான் சிறந்த உடலமைப்ப
அதை விட்டு விட்டு, 'குண்டோதரன் போல உட
கும்பகர்ணன் போல'நிலையும் கொண்டு, சதை
திருப்பது போல கோலை வைத்துக் கொண்டு, ெ
பொம்மையாக ஆட்களை நிறுத்திவிட்டால், குழு எ
ஆவது?

திறமை: பந்து, எப்படியெல்லாம் எதிர்க்குழு மு
ணுட்டக்காரர்களால் ஆடப்படுகிறது? எப்படிச் செ
ருல் எதிர்த்தாடி தடுக்கலாம் என்ற நினைவுடன் மு
னெச்சரிக்கையாக ஆடவேண்டும். 'இப்படித்தான்அ
பந்தை ஆடுவார்கள்'என்று முன்னறியும் உணர்வு
பந்தை தடுத்தாடச் செல்கின்ற மனப்பாங்கு
சமயோசிதப் புத்தியும், சாமர்த்தியமும் வேண்டு
அங்குமிங்கும் அடிக்கடித் திரும்பி, வளைந்து, குனிந்
ஆடுதற்கேற்ற உடல் நலத்திறனும், நெஞ்சுரமு
உள்வளர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஓட முடியாதவர் யாராக இருந்தாலும், இந்த ஆ
மிடத்தில் (Position) இருந்து வெற்றிகரமாக ஆ
முடியாது. ஏனென்ருல், இந்த ஆட்டம் விரைவா
ஓட்டத்தாலும், வேண்டிய அளவு பந்துக் கட்டுப்பா
டுடன் வழங்கும் முறையினுலும் னுடப்படுகிற
என்பதையும் அவர்கள் உணரவேண்டும்.

எதிர்க்குழு முன்ஞட்டக்காரர்கள் பந்தை தங்களு
... வழங்கிக் கொண்டு ஆடும்பொழுது, பாய்ந்
சென்று தடுக்கவும், இலக்குக் காவலர் சிலசமயங்களி
முன்னல் ஓடிச் சென்று பந்தைத் தடுக்க முனை

மூது, திடீரென்று ஓடி இலக்கைக் காக்கின்ற மையும் நாம் முன்னே விளக்கிக் கூறிய விரை ட்டத்தால் தான் முடியும்.

அத்துடன், பந்தை வலிமையாக, கடினமாகத் க்கி ஆடும் சக்தியும், வல்லமையும், திறமையும், ப்பாளர்களுக்கு வேண்டும். சோம்பேறியாக நின்று குசாக ஆடமுயல்வது, ஓடுகின்ற ரயிலில் ஏறத் க்கின்ற நொண்டிபோல்தான் முடியும்.

ஆடவேண்டிய முறை : — வலிமையுடனும் வேகத் னும் பந்தை அடித்து ஆடி அனுப்புகின்ற ப்பாளர்களின் ஆட்டத்திறனைப் பார்த்து, எதிர்க் ழ முன்னாட்டக்காரர்கள் அணுகி வந்து ஆடுதற்கு ச்சமும் அதிர்ச்சியும் கொள்ளத்தக்க வகையில் டுவது நல்லது.

பந்தைப் பலம் பொருந்தியவாறு அடிக்கலாம். ஆனால், பந்து உயரமாக எழும்புவதுபோலவோ, தடுக்க டியாதவாறோ ஆடினால், தன் குழுவில் உள்ள இடைக் ாப்பாளர்கள் அல்லது முன்னாட்டக்காரர்கள் அந்தப் ந்தைஎடுத்தாடி பயன்பெற முடியாமற்போக நேரிடும். ஆகவே, குறியாகவும், இதமாகவும், எதிரிகளுக்குப் யமும், பாங்கர்களுக்குப் பயனும் கிடைக்கும்படி ஆடுவது ஒரே கல்லில் இரு மாங்காய் அடிக்கும் சாமர்த் ...சாலியின் செயலை ஒக்கும்.

அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே எதிரிகளை நெருங்கித் ாக்கவும், நெருக்கித் தாக்கவும் முயலும்போது, விதி ளை மீறாமல், நிதானமாக அவர்கள் முயற்சியை முறி படிக்க முயலவேண்டும்.

பந்து தங்கள் பக்கம் வந்ததும், உடனே பதில் கொடுத்து அனுப்பி ஆடும் முறையே சிறந்ததாகு தங்கள் எல்லேக்கு அருகில் பந்தை விளையாட முடியா வாறு, தூரத்தில் அடித்து விரட்டுவதில்தான் கடை காப்பாளர்கள் கண்ணுங் கருத்துமாக விளைய வேண்டும்.

பந்து தன்னிடம் வந்ததும், அதை முன்னு பின்னும் இழுத்து உருட்டி ஆடும் (Dribbling) ஆசை செய்கையை, மனப்போக்கை கடைக்காப்பாளர்க மறந்தும் செய்யக் கூடாது. அவ்வாறு ஆடினுல் என் ஆகும் என்று கேட்கலாம்! இப்படி ஆடும்பொழு பந்து எதிர்க் குழுவினரிடம் அடிக்கும் வட்டத்திற்கு ளேயே சிக்கினுல், அதுவும் இலக்குக்கு அருகில் அக பட்டுக் கொண்டால். நிச்சயம் எதிரிக்கு அது வெற் வாய்ப்பையல்லவா தந்துவிடும்!

ஆகவே, பந்தை உடனே அனுப்பிவிடுவதில் மிகவு குறியாக இருக்கவேண்டும்.

எதிரே வருகின்ற பந்தை, ஆத்திரப்படாம அவசரப்படாமல் அடிக்கப் பழகவேண்டும். இல்லையே தோள்களின் உயரத்திற்குமேல் கோலே உயர்த்தியதா 'கோல் விதி'க்கு ஆளாகி, அதற்குரிய தண்டனைக்கு ஆளாக நேரிடும்.

தடுத்து நிறுத்தியாடக் கூடிய சந்தர்ப்பம் வாய் தால், பந்தைத் தடுத்து ஆடுகளப் பகுதியில் இருக்கு பாங்கர் யார் தனியாக விடப்பட்டிருக்கிருர் என்பன அறிந்து, தள்ளி வழங்கி அவர்களே ஆடச் செய் வேண்டும்.

தடுத்து நிறுத்தி ஆடக்கூடிய சந்தர்ப்பம் வாய்க்கவில்லை என்ருல், ஆடுகள மையப்பகுதியை நோக்கிப் பந்தை அடிக்காமல், ஆடுகளத்தின் இடப்புறம் அல்லது வலப்புறம் என்று பக்கவாட்டை (Wing) நோக்கி அடித்தாடி விடவேண்டும்.

இப்படியும் ஆடி அனுப்பிவிட முடியாமல், எதிரிகள் சூழ்ந்து கொண்டு விட்டார்கள் என்ருல் என்ன செய்வது? பந்தை வலிமையாக அடிப்பதன் மூலம் உயரமாக மேலே எழும்பச் செய்து, அந்த இக்கட்டான நிலையைச் சமாளித்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த முறையை அகில உலகப் போட்டிகளில். கடைக்காப்பாளர்கள் பின்பற்றி வருகின்றனர்.

இப்படி மேலெழும்பும் வண்ணம் பந்தை ஆடும் பொழுது, தவறு நேராவண்ணம், நடுவர்களால் தண்டிக்கப்படாத வண்ணம் பார்த்து ஆடவேண்டும்.

இடைக் காப்பாளர்களின் ஆட்டத்தையும் நடமாட்டத்தையும் கண்காணித்து. அவர்களைக் கட்டுப்படுத்தி, ஆட்டத்தில் அவ்வப்போது தாக்கும் வழிகளை, தடுக்கும் முறைகளை அறிவித்து ஆடுதற்குத் தூண்டிக் கொண்டேயிருக்கவேண்டும்.

இரண்டு கடைக்காப்பாளர்களும் ஒரே இடத்தில் நிற்பதோ அல்லது ஆளுக்கொரு பக்கமாக (Side) நிற்பதோ அறிவுடைமை யாகாது. ஒருவருக்கொருவர் உதவியாக இருந்து ஆடுவதுடன், தேவையானல், இடைக்காப்பாளர்களுக்குத் தக்க சமயத்தில் ஓடி உதவி, பந்தை முன்னுட்டக்காரர்களுக்கு வழங்கும் பொறுப்பையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

குறுமுனை (Short Corner) எடுக்கும் பொழு கடைக்காப்பாளர்களால்தான் கணக்காக அடிக் முடியும். ஏனென்றால், அங்குமிங்கும் அதிகமாக ஓடாம அசதி யடையாமல், தளர்ச்சியில்லாமல் இவர்கள் இரு பதால், குறியாகவும், சரியாகவும் அடிக்க வாய்ப் உண்டு. இந்தத் திறமையை சிறப்புறக் கற்று கொள்ள வேண்டும்.

கடைக்காப்பாளர்களின் பணியானது பந்தைத் தடுப்பது, வேகமாக அடித்து அனுப்புவது என்ற திறமையினால், தரமான ஆட்டத்தினால்தான் புகழ்பெற முடியும் என்பதைக் கடைக் காப்பாளர்கள் என்றும் கருத்தில் பதித்துக்கொள்வது தலையாய கடமையாகும்.

3. இடைக்காப்பாளர்கள் (Half Backs)

பெருமை : இந்த ஆட்டத்திற்கு இவர்கள் இதயம் போன்றவர்கள். உணர்ச்சி மிகுந்த உயிர்நாடியின் ஒப்பற்ற ஓட்டம்போல, இவர்கள் தங்கள் ஆடுகளப் பரப்பில் எங்கும் பரவியிருந்து பணியாற்றுகின்றார்கள்.

இவர்கள் எளிதாக, இலேசாக எதிர்க் குழுவினரால ஏமாற்றப்பட்டால், கடைக் காப்பாளர்களும், இலக்குக் காவலரும் அடிக்கடி திண்டாடிப்போக நேரிடும். தீராத அவதிக்குள்ளாகவும் கூடும்.

வேங்கைப் புலியென விரைந்து ஓடிவந்து, முன்னேறி வரும் எதிர்க்குழு முன்னாட்டக்காரர்களை முன்னே நின்று மறிப்பதும்; மீறிப்போனால் பின் தொடர்ந்து வந்து அவர்களுடைய முன்னேற்றத்தைத் தடுப்பதும்;

ர்ச்சியைக் கெடுப்பதும் இவர்களின் பெருமை தரும் ரியாக அமையும்.

இவர்களால்தான், கடைக்காப்பாளர்களும் இலக நாவலரும் தைரியமாகவும் உறுதியாகவும் இருந்து, ங்கள் இலக்கைக் காத்து ஆட இயலும்.

எதிர்க் குழுவின் இலக்கினைத் தாக்கி ஆடுகின்ற திறத்தில், எவ்வளவுதான் முன்னேட்டக்காரர்கள் தேர்ச்சியும் சூழ்ச்சித் திறனும் பெற்றிருந்தாலும், இடைக் காப்பாளர்கள் திறமையற்றவர்களாக இருந்து விட்டால், வாசற் கதவை யிழந்த கோட்டையைப் போல் இலக்கு ஆகிவிடும். வாசல் திறந்துவிட்டால் எதிரி உள்ளே புகுந்து விடுவது எளிது தானே?

எனவே, சிறந்த இடைக் காப்பாளர்களால்தான் ஒரு குழு முழுமையும் வலிமையும் பெற்று விளங்குகிறது என்பது உங்களுக்குச் சொல்லாமலே விளங்குகிற தன்றோ!

தகுதி : பாய்ந்தோடி வரும் பந்தை பக்குவமாகத் தடுத்து நிறுத்தி முன்னேறித் தாக்கவும், பின்புறம், கடந்து (தன் இலக்கை நோக்கி) வந்து சேர்ந்து, முன்னும் பின்னும் ஓடி ஆடுதற்கேற்றவாறு அமைந்த **நெஞ்சுரம் (Stamina);** பந்தை வேகமாக அடித்து ஆடுவதைவிட எதிரிகளுக்கு இடையேஏற்படும் இடைவெளி **(Gap)** பார்த்து பந்தைத் தள்ளிவிடவும், தூக்கித் தள்ளவும் போன்ற **இலாவகம்;** எதிரிகளின் நடமாட்டத்தையும் முறை ஆட்டத்தையும் **(Method of Play)** கண்காணிக்க, அதற்கேற்றவாறு **ஆடும் தரம் (Skill).**

தன் ஆடும் பகுதியைக் காத்து ஆடும்பதுட ஏமாந்து போய்விடாமல் **முன்னுணர்வுடன் ஆடும் குண** **(Anticipation).** நல்ல திறமையுடன் கோலினை இயக்க கையாளும் முறை **(Stick-work).** சமயோசிதப்புத்தியுட விளையாடும் குணதிசயங்களுடன் விளங்கிகொண்டு வேண்டியவர்களாக இடைக்காப்பாளர்கள் இருந்த தான் சிறப்புற ஆடலாம். ஆட முடியும்.

தாக்கி ஆடி முன்னேறும் தமது முன்னாட்டக்கார களுக்குப் பக்கபலமாகப் பாய்ந்து சென்று பணி யெடுத்தல் (**Attack**). பந்து தன் பகுதிக்கு வர தொடங்கிய உடனேயே கீழிறங்கி வந்து கடை காப்பாளர்களுக்குத் துணையாக இருந்து காத்து கடனாற்றுதல். இந்த இரு இணையற்ற இரட்டைப் பணியை எழிலுற செய்வதற்கு எத்தனை உடற்திறன், நெஞ்சுத் திறன், நிலைகுலையாத நெஞ்சப்பாங்கு இருக்க வேண்டும்? என்பதை நீங்கள் முன்கூட்டியே பெற முயற்சித்துப் பங்குபெற வேண்டும்.

ஆடும் முறை : தேவைப்படும் பொழுது தண்பாணாத விரைவாக அடித்து ஆடவேண்டும். மற்ற சமயங்களில் எல்லாம் பந்தினைப் பாங்கர்களுக்கு (**Team-mate**) வழங்குவதற்காகத் தள்ளிவிடலாம்; அல்லது தூக்கித் தள்ளலாம். இடைவெளி எங்கு எப்படிக் கிடைக்கிறது என்பதனை உணர்ந்து, அறிந்து தம் பாங்கர்களுக்குத் தன்மையுடன் வழங்குதல்தான் தகுதியான ஆட்ட முறையாகும்.

எப்பொழுதும் மைய ஆடுகளத்தை நோக்கியே பந்தினை அனுப்பித் தராமல், ஆடுகளத்தின் வலப்புற இடப்புற பக்கங்களிலே இருக்கும் வெளி ஆட்டக்காரர்

ளுக்கு (In and out) வழங்கி ஆடவேண்டும். அதையும் நக் கவனத்துடன் வழங்க வேண்டும். இதற்கு வலிமை ான மணிக்கட்டுகளின் (Wrist) மனம்போல் வளைந்து ணியாற்றும் உடலின்ஒத்துழைப்பு மிக மிக அவசியம்.

இனி, தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு இடைக்காப்பாளரின் மையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

மைய இடைக் காப்பாளர் : (Centre-Half): குழுவுக்கு தானமானவராக இருப்பதுடன், பெரும் பொறுப் னை ஏற்றிருக்கும் ஆட்டக்காரராக விளங்குகிறார். இவருக்கு 'மைய முன்னாட்டக்காரரின் பந்து வழங்கும் திதி நுட்பமும் இடைக் காப்பாளரின் தடுத்தாடி, அடித் தாடும் ஆட்டத் திட்பமும் நிறைய வேணடும்.

பந்தைக் கோலினால் கட்டுப்படுத்துதல், விரைவாக ஓடுதல், களைப்பில்லாமல் ஆடுதல், குழுவினைக் கட்டிக் காத்து வெற்றிக்கரையேறச் செய்யும் விநயம், விவேகம். எதிரிகளிடமிருந்து பந்தை எளிதாகக் கவர்ந்து கொள் கின்ற தந்திரம்; எடுத்த பந்தை நிலைமைக்கேற்ப, எதிர்க் குழு இலக்கு வரை சென்று பந்தைக் குறி பார்த்து அடித்து விடுகின்ற உரம்; இவருக்கு தேவைக்கு அதிகமாகவே இருந்தால், அது அந்தக் குழு பெற்ற பெரும் பேறாகும். அரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

ஆட்டத்தின் வேகத்தையும் விறுவிறுப்பையும் கட்டுப்படுத்திக் காட்டுவதுடன், ஆட்டத்தின் தன்மை யையே நிர்ணயிக்கக்கூடிய ஆற்றலையும் இவர் பெற்றி ருக்கிறார் என்பதுதான், இவரது முக்கியத்துவத்தின் மேன்மையைக் கோடிட்டுக் காட்டுவதாகும்.

முன்னுட்டக்காரர்கள் ஐவருடன், இவரும் இடை யிடையே சேர்ந்து கொண்டு அறுவராய், எதிர்க்கு இலக்கினைத் தாக்கும் தன்மை இவரால்தான் தீவி மாகிறது.

அதுபோலவே தன் இலக்குப் பகுதிக்கு இறங்கி வந்து (Down) கடைக் காப்பாளர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு, மூன்ருவது கடைக்காப்பாளராகவும் ஆகி இவர் இலக்கைக் காக்கிருர் என்ற தன்மையால், இவர் இன்னும் அதிக உரம் பெற்ற உடலமைப்புள்ளவராக இருக்கவேண்டும் என்ற உண்மையும் மேலும் உறுதி பெறுகிறது.

ஆட்டம் தொடங்கிய உடனேயே, எதிர்க் குழுவின் எந்தப் பாதி ஆட்டக்காரர்கள் திறமையற்றவர்களாக இருக்கின்றனர் என்பதையும், அந்தப் பகுதிக்குள் எவ்வாறு தமது, முன்னுட்டக்காரர்களை நுழையச் செய்து விளையாடச் செய்யவேண்டும் என்பதை மிகவும் நுணுக்கத்துடன் ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்ளும் திறமையால், அவ்வாறே பந்தை வழங்கி, இலக்கை முற்றுகையிட வைப்பது இவரது தலையாய பணி யாகும்.

எப்பொழுதும் வெளிப்புற வலது இடது முன்னுட் டக்காரருக்கே பந்தை வழங்கித்தான் இவர் ஆட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எதிராளிகள் முழு பலத் துடன், திறத்துடன், சேர்ந்து ஆடாத நிலை ஏற்படும்.

அத்துடன், தான் முன்னேறிச் சென்று ஆடும் பொழுது, இடப்புறம் வலப்புறம் இருக்கும் சக இடைக் காப்பாளர்கள் இருவரையும் தம் ஆடும் பகுதியைக் (Position) கண்காணித்து காத்து ஆடச் செய்வது

போன்ற சரளமான ஒத்துழைப்புடனும் இவர் ஆட வேண்டும்.

மேலும், பந்தைத் தடுத்துக் கொண்டு பாய்ந்து வரும் எதிராளியிடம் அணுகுகின்ற முறையில், அவரைத் தாக்கிப் பந்தைக் கவர்ந்துகொள்கின்ற முயற்சியில், பந்து இந்தப் பக்கம்தான் வரும், அவர்கள் இப்படித் தான் ஆடுவார்கள் என்று யூகித்து உணரும் முன் அறிவில் நல்ல அனுபவத்தையும் வளர்த்துக் கொண்டால், இவர் ஆட்டம் இன்னும் சிறப்பாக அமையும்.

அல்லியெடுத்து (Bully) ஆட்டம் தொடங்கியவுடன் இவரது கடமையும் கண் விழித்துக் கொள்கிறது. இவரது கைக்குப் பந்து கிடைத்துவிட்டால், இவரது முன்னாட்டக்காரர்கள் எல்லோரும், தங்களுக்குப் பந்து உடனே வழங்கப்பட்டுவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் முன்னேறத் தயாராக இருப்பார்கள். அந்த நேரத்தில், இவர் தானே பந்தினை உருட்டிக் கொண்டிராமல் (Dribble), நேரங்கடத்தாமல், நிலைமையை சிக்கலாக்காமல், உடனே இடைவெளி பார்த்து வழங்கவேண்டும். அத்துடன். சற்று முன்பாகவே பந்தை உருட்டி ஓடச் செய்து, அவர்களை ஓடிப்போய் பந்தை எடுத்து ஆடு மாறும் தூண்ட வேண்டும்.

தானே தனியாக பந்தை உருட்டி ஆடிக்கொண் டிருந்தால், அது தன் குழுவையும் பாதிக்கும். வெற்றி யையும் தடுக்கும். ஆகவே, பந்தை தேவை அறிந்து, முதல் பந்தாக (First Ball) பாங்கருக்கு வழங்கும் பண்பும் பயிற்சியும் பெருங் குணமும் இவருக்கு நிறைய வேண்டும்.

பந்தை வேகமாகவும் அடிக்கக் கூடாது. மெ வாகவும் நகர்த்தக் கூடாது. ஆகவே, வேண்டு பொழுது வேண்டியவாறு வசதியுடன் வழங்கி, மு ஞட்டக்காரர்களை விறுவிறுப்புடன் ஆடுமாறு ஊ வித்து உற்சாகப்படுத்துவது இவரது அரிய ப யாகும்.

தள்ளி ஆடுவது (Push), குடைந்தாடுவது (Scoo போன்ற முறைகளில் ஆடித்தான் இவர் பந் பாங்கருக்கு வழங்க வேண்டும்.

ஆட்டத்தின் தலையாய பணியுடன், தெளிவான முயற்சியுடன் ஈடுபட்டிருக்கும் மைய இடைக்காப்பாளர் உடலாலும் மனத்தாலும் சுறுசுறுப்புடன் இருக்க வேண்டும். விரைந்து சிறந்த முடிவு எடுத்தல்; அவ்வாறு உணர்ந்த முறையில் உரிய வழியில் இயங் குதல்; தனது குழுவினர் அனைவரையும் முழுமையாகப் பயன்படுத்துதல்; எப்பொழுதும் உணர்ச்சிவசப்படா மல் இருத்தல்; அங்குமிங்கும் அனுவசியமாக அலையாமல் தன் 'ஆடும் இடம்' காத்து ஆடுதல் போன்ற தலையான குணங்களைத் தகுதிகளாக வளர்த்து ஆடவேண்டும்.

4. முன்ஞட்டக்காரர்கள் (Forwards)

ஆட்டத்தின் நோக்கமானது வெற்றி பெறுவத் என்றால், எதிரிகள் காத்து ஆடுகின்ற இலக்கினுள் பந்தை விதிக்குட்பட்டு, அடித்து வெற்றி எண் பெறு வதுதான் லட்சியமாகும்.

அந்த அரிய முயற்சியில் முற்றிலும் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் முன்ஞட்டக்காரர்கள்தான். அவர் களின் குழு ஒற்றுமை, சீரான இயக்கம், எதிரியை

மாற்றும் தந்திரம், பந்தினைப் பக்குவமாக, பத்திர கத் தங்களுக்குள் வழங்கிக்கொண்டு, அடிக்கும் ட்டத்திற்குள் பந்தைக் கடத்திச்சென்று, குறி வருது எதிரி இலக்கிற்குள் பந்தை அடிக்கும் தகுதியே வர்களுக்குப் பெருந் தகுதியாகும்.

முட்டத் தெரியாத மாடும், பாயத் தெரியாத லியும், ஓடத் தெரியாத மானும், ஒளிந்துகொள்ளத் தெரியாத முயலும் பிறர் பரிகாசத்திற்கு ஆளாவதுடன் பொகவும் கூடுமல்லவா!

அதேபோல்தான், அடிக்கும் வட்டத்திற்குள் அபாரத் திறமையுடன் கொண்டுவந்த பந்தை, இலக்கி றுள் அடிக்காமல் வெளியே அடிக்கும் தன்மையும் ஆகும். எனவே, இவர்களுக்கு மிக முக்கியமான தேவை யானது கோல் ஆட்சித் (Stick work) திறனேயாகும்.

மைய முன்னோட்டக்காரர் (Centre-forwrrd)

இவரது ஆடுமிடம் மிகவும் சிக்கலான, அதே சமயத்தில் பெரும் பொறுப்பு நிறைந்த இடமாகவும் இருக்கிறது.

இவர் சரிவர ஆடவில்லையென்ருல், அன்றைய ஆட்டத்தின் வெற்றியே சரிந்துதான் போகும். ஆட்டக் கர்ரர்களின் உற்சாகமும் குறைந்துபோகும். வண்டிக்கு அச்சாணிபோலத்தான் இவர் விளங்குகிருர்.

முக்கியமான இடத்தில் இருந்து ஆடுகின்ற இவர், மற்ற முன்னோட்டக்காரர்களுக்குத் தைரியம் ஊட்டி ஆடச் செய்வதுடன், தக்க நேரத்தில் அறிவுரை தந்து ஆட்டுவிக்கவும் வேண்டும்.

தாக்கும் பகுதிக்குத் தலைமை தாங்கி நடத்தும் இவருக்கு நிறையத் தேவைப்படுவது—**தன்னம்பிக்கை, தளரா ஊக்கம், கோலாட்சித் திறன், பக்குவமாகப் பந்தை வழங்கல் இலக்கிற்குள் குறியுடன் பந்தை அடித்தல், களைப்பில்லா கட்டுடல், சலியாத நெஞ்சுரம், சதிராடும் சாகசம் ஆகும்.**

இரண்டு பக்கங்களிலிருந்தும் ஆடுகின்ற சக முன்னாட்டக்காரர்களையும் சந்தர்ப்பத்திற்கேற்ப பயன் படுத்திக்கொள்ளும் பக்குவம், பயிற்சி அனுபவ பரிபூரணமாக இவருக்கு அமைந்திருக்கவேண்டியது மிகமிக அவசியமாகும்.

மற்ற முன்னாட்டக்காரர்கள் அனைவருடனும் ஒரு வரை ஒருவர் உணர்ந்து ஒற்றுமையுடன் ஆடவும், விரைவாகவும் இலகுவாகவும் பந்தை வழங்கிக் கொள்ள வும், சமயத்திற்கேற்ப இடம் மாற்றிக் கொண்டு ஆடவும், எதிர்க்குழு இலக்குக் காவலனின் திறமை எப்படி என்பதனையும் உணர்ந்து ஆடுவதுதான் சிறந்த ஆட்டக்காரருக்குரிய தகுதிகளாகும்.

இடப்புற வலப்புற முன்னாட்டக்காரர்கள் ; இடப்புற உள், வெளி வலப்புற உள் வெளி ஆட்டக்காரர்கள் நால்வரும், மைய முன்னாட்டக்காரருக்கு ஒத்துழைப்பை நல்கி, சதா காலமும் எதிர்க்குழு இலக்குவை முற்றுகை யிட்டு சாகசம் புரிகின்ற சர்வ வல்லமையுள்ள வீரர்க ளாவார்கள்.

ஒரு குறடுவின் இரு பிளவுகள் போல, இவர்கள் பிரிந்து இருந்து, திடீரென்று பந்து வந்ததும் கூடி வந்து, குறடு கவ்வுவது போல, கூடிக்கலங்க இலக் கினைப் பந்தால் தாக்க வேண்டும்.

வெளிப்புற (Wing) ஆட்டக்காரர் எப்பொழுதும், நலைத பக்கக்கோடு (Side Line) வரை உருட்டிக் கொண்டு சென்று, அங்கிருந்து இலக்கை நோக்கி அடித்துவிடவேண்டும். அவ்வாறு அடிபட்டு வரும் பந்தை உள்ளாட்டக்காரர் (In), மைய ஆட்டக்காரர், இடப்புற உள்வெளி ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் கோல்களால் வந்து சந்தித்து ஆடும் ஆட்டமே, சாகசம் நிறைந்த ஆட்டமாகும்.

அவ்வாறு பந்தை அடித்து அனுப்புகின்ற வெளிப் புற ஆட்டக்காரர், மிகவும் வேகமில்லாமல் அதே சமயத்தில் தமது பாங்கர்கள் பந்தாடும் வகையில், சரியான இடத்தில் சரியான சமயத்தில் குறிபார்த்து, நெறி பார்த்து அடித்தாட வாய்ப்பு ஏற்படும் வண்ணம் பாங்கரைத் தூண்டும் நிலையில் ஆடத் தூண்ட வேண்டும்.

தானே இலக்கினுள் பந்தைக் கொண்டுவந்து அடிக்க வேண்டும் என்ற நப்பாசை, நச்சாசை முன்னாட் டக்காரர்களுக்கு என்றும் இருக்கவே கூடாது.

யாருக்குப் பந்தை அடிக்க வாய்ப்பு இருக் கின்றதோ, அவருக்கு வழங்கித் தந்து ஆடவேண்டி யதுதான் முறையான ஆட்டமாகும். நிறைவான ஆட்டமுங்கூட.

இடப்புறமாக இருந்து விளையாடுபவர்கள் (Left out) பந்தைப் பெற்றவுடன், உருட்டிக் கொண்டே கடைக் கோடு வரை செல்லாமல், அதற்குக் கொஞ்சம் முன்ன தாகவே, இலக்கை நோக்கி அடிக்கும் வட்டத்திற் குள்ளே பந்து போகுமாறு நேரம் பார்த்து, அடித்து அனுப்பிவிட வேண்டும்.

பந்து அதிக வேகமாகப் போகக்கூடாது. துள்ள கூடாது என்பதை என்றும் நினைவில் கொள் ண்டும்.

அதே நேரத்தில், எதிர்க்குழு காப்பாளர்கள் வந்து தடுத்த பிறகு, ஏமாற்றிவிட்டு, சமாளித்துக்கொண்டு முன்னேறிப் போகலாம் என்று காத்துக் கொண்டிருப்பது போன்ற எண்ணத்துடன் எப்பொழுதும் ஆடுவது தவறாகும்.

வலப்புறம் இருந்து ஆடுவோருக்கு, இந்த ஆட்டத்தில் மிகுதியாக ஆட, நிறைய வாய்ப்பு உண்டு. இவர்கள் பந்துடன் முன்னேறிப் போகும் பொழுது, தடுக்க வருபவர்களுக்குச் சரியான முறையில் வந்து நின்று தடுக்க முடியாது. அவர்களுக்கு அடிக்கடி தவறாக ஆடும் (Wrong Tackling) ஆட்டம் அதிகமாகவே நிகழும்.

ஆகவே, இந்த நிலையை உணர்ந்து, இவர்கள் விரைந்து ஓடியும், திடீரென நின்றும், பந்தை நிறுத்தியும், வழங்கியும் ஆடினால், எதிரிகளை எளிதாகவே ஏமாற்றிவிட முடியும்.

நிலையை உணர்ந்து நெறியுடன் நிதானமாக ஆடப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சில முக்கிய அறிவுரைகளைக் கூறினால், முன்னாட்டக்காரர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதால், இதனையும் கூர்ந்து கவனித்துக் கொண்டு ஆடவும்.

நமக்கு எப்பொழுது பந்து வரும் என்ற நினைவுடனேயே எப்பொழுதும் பந்தை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

ர்வத்தின் காரணமாக பந்தைப் பெற பாய்ந் டுவதால், எப்பொழுதும் 'அயலிடம்' (Off-side) தற்கு அதிக வாய்ப்பிருக்கும். அந்தத் தவறு டிகடி நிகழாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

டைக் காப்பாளர்களுக்குப் போய் உதவி செய்ய ண்டும் என்பது இவர்களுக்கு அவசியமில்லை. ருலும் தனது குழுவுக்குத் தன் பங்கைச் செலுத்து ம் தவறில்லைதான். தாராளமாகப் போய் தமது துழைப்பை நல்கலாம்.

முன்னாட்டக்காரர்களின் முன்னேற்பாடான, முறை ன தாக்குதலால், ஒத்து விளையாடும் உழைப்பால், ற்சாக ஆட்டத்தால், எதிர்க் குழுவின் தடுத்தாடும் ற நிச்சயம் தளர்ச்சி அடையும்.

ஆகவே, பயப்படாமல், பதட்டப்படாமல், அமைதி ன மனதுடன், அறிவார்ந்த ஆட்டத்தை ஆட ண்டியது முன்னாட்டக்காரர்களின் கண்ணை ட்டமாகும்.

முன்னாட்டக்காரர்களும், இடைக்காப்பாளர்களும் களுக்குரிய இடங்களைக் காத்துக்கொண்டு ஆடப் கிக்கொள்ள வேண்டும்.

பந்து வந்ததும், ஆடத் தயாராகின்ற பழக்கத்தை பாழுதும் பின்பற்றக் கூடாது.

எந்த நேரத்திலும் தன்னிடம் பந்து வரும் என்று, -த் தயாராக நிற்கின்ற பழக்கத்தையே பழகிக் ாள்ள வேண்டும்.

முடிந்த வரையில், தனது பாங்கர்களுக்குப் பந்தை உடனே வழங்கி, விரைவாக எதிர்க்குழு இலக்கை நோக்கி முன்னேறுவதுதான் சிறந்த ஆட்ட முறையாகும்.

ஆட்டத்தில் விரைவினை ஏற்படுத்துவது அடிக்கடி பாங்கர்களுக்குப் பந்தை வழங்கும் முறையில் தான் ஏற்படுத்த முடியும்.

ஆகவே, ஆட்டக்காரர்கள் விரைவான ஆட்டம் ஆட முதலிலிருந்தே தொடங்கிவிட வேண்டும்.

அதற்கான பயிற்சியை, குழுவினர் பல காலம் பயிற்சி செய்திருந்தால்தான் முடியும்.

அத்தகைய பயிற்சி, குழுவின் பெருமையை உயர்த்துவதோடு ஆட்டக்காரர்களின் திறமையையும் மிகுதிப்படுத்தி, மேம்பாடடையச் செய்யும்.

விளையாடும் விதமும் வேண்டிய திறமும்

1. ஆடப் பயன்படும் சாதனங்கள்
2. ஆடுகின்ற கால அளவு
3. பந்தை அடித்தாடும் விதமும் இதமும்
4. பந்தை வழங்கும் தரமும் திறமும்
5. சமாளிக்கும் திறமும் மூரணும்
6. குறியுடன் அடிக்கும் நயமும் லயமும்
7. தாக்கி ஆடும் ஆட்டம்
8. தடுத்தாடும் ஆட்டம்

1. ஆடப் பயன்படும் சாதனங்கள்

ஆடுகள அளவு : விளையாட இருக்கும் ஒவ்வொரு குழு விலும் 11 ஆட்டக்காரர்கள் இருக்க, அவர்கள் முற் பகுதியில் கூறியுள்ளபடி, 1 இலக்குக் காவலர், 2 கடைக் காப்பாளர்கள், 3 இடைக்காப்பாளர்கள், 5 முன்னுட்டக் காரர்கள் என்றவாறு பிரிந்து, அவருக்குரிய இடத்தில் நின்று விளையாடுகின்றூர்கள்.

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும், தனிப்பட்ட முறை யில் ஒவ்வொரு வளைகோல் உண்டு. அவ்வாறு விளை யாட இருக்கின்ற கோலின் மொத்த எடை 12 அவுன் சுக்குக் குறையாமலும், 28 அவுன்சுக்கு மிகாமலும் இருக்க வேண்டும். அந்தக் கோலின் இடது கைப்பக் கத்தில் மட்டுமே தட்டையான பாகம் இருக்க, உட்புறத் தில் 2 அங்குல விட்டம் உள்ள வளையத்திற்குள் நுழைந்து செல்லுமாறு அதன் அமைப்பு இருக்க வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்கள் அணிகின்ற காலணிகளை, மற்ற ஆட்டக்காரர்களுக்கு அபாயம் விளைவிக்கக் கூடும் என்று நடுவர் கருதாத அளவுக்கு அணிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆடப் பயன்படுகின்ற வெள்ளை நிறப் பந்தானது, சாதாரண கிரிக்கெட் பந்தினைப் போல, உள்பாகம் தக்கையாலும் (Cork) முறுக்கேறிய கெட்டி நூலாலும் (Twin) செய்யப்பட்டு, $5\frac{1}{2}$ அவுன்சுக்கு குறையாத 5 அவுன்சு எடைக்கு மிகாதவாறு அமைந்திருக்கும். அதன் சுற்றளவோ 9¼ அங்குலத்திற்கு மிகாமலும் $8\frac{13}{16}$ அங்குலத்திற்கு குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்

இவ்வளவு சாதனங்களுடன் ஆடவிருக்கும் ஆடு களத்தின் அளவானது நீளம் 100 கெஜமும், 60 கெஜத் திற்கு மிகாத 55 கெஜத்திற்துக் குறையாத அகலமும் உடையதாக விளங்குகிறது. கால் பந்தாட்டத்தில் இலக்கினுடைய அகலமானது 8 கெஜம் என்றால், இதனுடைய இலக்கின் 4 கெஜ அளவு அகலமும் 7 அடி உயரமுமாகும்.

2. ஆடுகின்ற கால அளவு

ஆட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, இரண்டு குழுக்களின் தலைவர்களும் இணங்கிப் பேசி ஒத்துக் கொண்டிருந்தால் ஒழிய, ஆடும் கால அளவானது பருவத்திற்கு (Perlod) 35 நிமிடங்களாக, இரு பருவங் கள் இருக்க வேண்டும்.

முதல் பருவம் முடிந்து, அடுத்த பருவம் தொடங் வதற்குள் இருக்கின்ற இடைவேளையின் கால அளவு 5 நிமிடத்திற்கு மேல் போகக் கூடாது. ஆட்டத் தொடக் கத்திற்கு முன்னர், இரு குழுத் தலைவர்களும் இணக்கத் துடன் ஒத்துக் கொண்டால் ஒழிய, எந்த நிலையிலும் இடைவேளை நேரம் 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் போகக் கூடாது.

மாற்ருள்முறை (Substitution): ஆட்டத்தின்போது ஒரு குழுவிலிருந்து 11 ஆட்டக்காரர்களே ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆடலாம். ஆனால், இப்பொழுது புதிய முறையாக 2 மாற்ருளே ஆட அனுமதிக்கலாம் என்ற விதியையும் இணைத்திருக்கிருர்கள்.

அதன் வழி, இரண்டு மாற்ருட்களையும் போட்டி ஆட்டத்தின் போது மாற்றுதற்கு, நிரந்தரமாக ஆடும் இரண்டு ஆட்டக்காரர்களை வேறு எந்த காரணத்திற்காக வேணும் மாற்றிவிட்டு, ஆடுகளத்தில் இறங்கி விளையாட அனுமதிக்கலாம்.

அவ்வாறு அனுமதிப்பதானது, ஒருமுறை மாற்ருளை ஆடுவதற்கு இடமளித்துப்போன ஒரு நிரந்தர ஆட்டக்காரர் (Regular Player), மீண்டும் தான் வந்து அவரை வெளியே போகச் செய்து ஆட முடியாது என்பதை நன்ருக உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன், தற்காலிகமாகவோ அல்லது ஆட்டத்தில் இனிமேல் கலந்து கொள்ளக் கூடாது என்று நடுவரால் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்பட்ட ஆட்டக்காரருக்குப் பதிலாக, வேறு ஒரு மாற்ருளை ஆடுகளத்தில் இறங்கி ஆட அனுமதிக்க முடியாது என்பதையும் குழுவின் கண்காணிப்பாளர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

விதிமுறைக்கேற்ப, மாற்ருளை மாற்றலாம் என்ருலும், நினைத்த நேரத்தில், ஆட்டத்தை நிறுத்தி விட்டு, நடுவரை அழைத்து மாற்ருளை உள்ளே அனுப்ப யாரும் முயலக் கூடாது.

பந்து ஆடுகளத்திற்கு வெளியே போயிருக்கும் பொழுது, அல்லது இடைவேளை நேரத்தின்போது,

அதுவும் நடுவரிடம் முன் கூட்டியே அறிவித்து அநு மதியும் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே, மாற்றுட்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஆட்டத்தின் நோக்கம் : எதிர்க் குழுவினருக்குரி இலக்கினுள்ளே, (இரண்டு கம்பங்களுக்கு நடுவில் குறுக்குக் கம்பத்திற்குக் கீழே, கடைக்கோட்டை கடந்து) பந்தை அனுப்புவதே ஆட்டத்தின் முக்கி நோக்கமாகும், இலக்கினுள் பந்து எவ்வாறு செல் வேண்டும் என்பதை வெற்றி எண் என்ற பகுதியி நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள்.

3. பந்தை அடித்தாடும் விதமும் இதமும் (Hitting the Ball)

பந்தைத் தொடர்ந்து ஓடுவது எளிது. அதற்கு களைத்துப் போகாத கட்டுடலும் நெஞ்சுரமும் (Stamina) வேண்டும். ஆனால், அடித்தாடுவதற்குத் தகுந்த திறமும் திறம் சேர்ந்த இதமும், இதம் நிறைந்த விதமும் நிறையவேண்டும்.

பந்தை அடிப்பதற்கு முன், விழி இரண்டும் பந்தின் மேலேயே பாங்காகப் பதிந்திருப்பது முக்கியமாகும் ஏனென்றால், கோலின் பட்டையான பாகத்தினுல் பந்தை வேகமாக வலிமையுடன் அடிக்கும்பொழுது குறி தவறி விடும். நெறியும் விலகி விடும்.

அதுமட்டுமல்ல. பந்தை அடிப்பதற்கு முன்னும பந்தை அடித்ததற்குப் பின்னும் தோள்களின் அளவு உயரத்திற்கு மேலே,கோலை உயர்த்தி விடுவதற்கு ஏது வான சூழ்நிலை அமைந்தால், அதுவே தவறுகிவிடும்

என்பதால்தான், பந்தின் மேல் கூரிய கண்ணோட்டமும், நேரிய கருத்தோட்டமும் தேவை என்கிறோம்.

ஆகவே, தவறின்றி அடிப்பதற்கு, கோலை பின்புறம் ஓங்குவது அதிக அளவு இல்லாமல், சிறிது தூரம் பின்னே கொண்டு சென்றால், போதுமானது. இப்படியானல், பந்தை எப்படி வேகமாக அடிக்க இயலும் என்ற ஐயம் எழும். அதற்குரிய விளக்கம் என்னவென்றால், வலிய மணிக்கட்டுகளையும், வளமான முன்கைகளையும் உடையவராக விளங்கினால் மட்டுமே, அவ்வாறு அருமையாக அடித்தாட முடியும்.

இதுபோன்று அடிப்பதற்கு முன், கோலைப் பிடிக்கின்ற முறையையும் (Grip) கற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும்.

இடது கை, கோலின் தலைப்பாகத்திலிருந்து சற்று ஏறக்குறைய மூன்றங்குலமுள்ள பரப்பளவில் பிடித்திருக்க, வலது கை, கோலின் தலைப்பாகத்திலிருந்து சுமார் 18 அங்குலம் தள்ளி இருப்பதுபோல் பிடித்திருந்தால், ஏற்றதாக இருக்கும் என்பது பயிற்சி தரும் பண்பாளர்களின் கருத்தாகும்.

அதே சமயத்தில், இரண்டு கால்களையும் இணைத்து வைத்து, அதற்கிடையிலேயே விரிந்துள்ள பாதங்களுக்கு நடுவே உள்ள இடத்தில், கோலை விறைப்பாக நிறுத்தி, இடதுகை கட்டைவிரல் வலது கையைப் பார்ப்பதுபோல், பிடித்திருப்பதும் நல்லது என்பார்கள் வல்லுநர்கள்.

நிறுத்தி வைத்திருக்கும் பந்தை, அடிக்கின்றபோது கோலின் தலைப்பாகத்திலிருந்து 3 அல்லது 4

அங்குல தூரத்தில் இடதுகை இருக்க, 12லிருந்து 18 அங்குலம் வரை தூரமுள்ள இடத்தில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் வசதியானவாறு பிடித்துக்கொண்டு, இடது காலை முன்னே வைத்து, பின்புறமாகக் கோலைக் கொண்டு சென்று, பின்னர் விசையோடு கொணர்ந்து விரைந்து அடிக்க வேண்டும்.

விரைப்பாக கோலை இரு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டால், பந்தை வேகமாக அடிக்க முடியாது. இப்படியும் அப்படியும் திரும்பவும், திருப்பவும் போன்ற முறையில் வசதியாக இருக்குமாறு தளர்த்திய நிலையில் பிடிக்கப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும்.

அதையும், நன்ருகப் பந்தினைக் குறியுடன் அடிக்கும்பொழுது, எந்தப் பக்கம் பந்து போக வேண்டும் என்று விரும்புகின்ற பக்கம் பார்த்தபடியே அடிக்கவும். அது எதிராளிக்குத் தெரிந்துவிடும் என்பதால், பந்தைப் பார்த்தவாறு, பந்தின்மேல் கருத்தூன்றி அடித்து அதனை நினைத்த திசைக்கு கையினுல் திசை திருப்பும் முறையையும் பயிற்சியின் மூலமாகவே பெறமுடியும்.

இவ்வாறு அடித்தாடும் முறையை மூன்று விதமாக பிரிப்பார்கள் ஆட்ட வல்லுநர்கள். அந்த முறையையும் அமைப்பினையும் இனி விளக்கமாகக் காண்போம்.

மின்னல் அடி (Flick): பந்தை ஓங்கி அடிக்காமல், மின்னல் வேகத்தில் அடித்துத் தள்ளி அனுப்பி விடுவதற்குத்தான் மின்னல் அடி முறை என்கிருேம்.

இவ்வாறு விரைந்தோடும் வேகத்திற்கு, தோள் பகுதியிலிருந்துவரும் சக்தியின் உதவியால், மணிக்

கட்டின் வலிமையும் சேர்ந்து பந்தை விரும்பிய திசைக்கு அப்படியே தள்ளி விடுவதே இதன் வேலையாகும்.

மின்னலடியை எவ்வாறு அடிப்பது என்ருல், பந்தின் பின்புறத்தில், கோலின் தட்டையான பாகத்தை ஒட்டி வைத்து, அப்படியே மணிக்கட்டின் பலத்துடன் முன்புறமாக உந்தித் தள்ள வேண்டியது தான்.

இதற்கு நுண்ணிய திறமை வேண்டும். லாவகமும் வேண்டும். இவ்வாறு ஆடுவதால் என்ன பயன் என்று தெரிந்து கொண்டால், இதனை மேலும் விருத்திச் செய்து கொள்கின்ற ஆர்வம் மேலோங்கி வரும்.

பலமாகப் பந்தை ஓங்கி அடித்து நேரத்தை வீணுக்காமல், விரும்பிய இடத்திற்கு விரைந்து தள்ளுவதால், பந்து குறித்த இடத்திற்கு குறிப்பாக அனுப்பப் பயன்படுகிறது.

எதிரிகளைத் தாக்கிப் பந்தை இழக்காமல் முன் நோக்கித் தள்ளி ஆடும்போதும், முன்னேறிவரும் எதிராளியின்பந்தைத் தடுத்து ஆடும்பொழுதும், எதிரி பலர் சூழ்ந்திருக்கும்பொழுது, பந்தை அங்கிருந்து வெளியேற்றிஞல்தான் தங்கள் இலக்குத் தாக்கப் படாமல் காப்பாற்றப்படும் என்ற சூழ்நிலையிலும் காலந் தாழ்த்தாமல், பந்து தமது கட்டுப்பாட்டிலிருந்து நழுவாமல் குறி வழுவாமல் விரைந்து அனுப்பப் பயன் படுகிறது.

எல்லா முன்ஞட்டக்காரர்களுக்கும் இந்த மின்னலடி முறையில் நன்கு பயிற்சியும் பழக்கமும் இருந்தால், ஆட்டத்தைக் காண்பவர்களுக்கும் அருமை யான காட்சியாக அமைந்திருக்கும்.

எறிந்தாடல் (Scoop): இந்த ஆட்டமுறை, கொஞ்சம் பயங்கரமான ஆட்டத்தை ஏற்படுத்துகின்றவாறு அமையும்.

தான் பிடித்திருக்கும் கோலுக்குக் கீழே, வலது கையை முழுவதுமாகக் கொண்டு சென்று, பந்தை அப்படியே தள்ளி மேல் நோக்கித் தூக்கி எறிந்து ஆடுவதே ஆட்ட முறையாகும்.

இந்தத் திறன் நுணுக்கத்தால் பந்தைத் தரையோடு தரையாக அனுப்புவதற்குப் பதிலாக, மேலாக **(in the air)** பந்தைக் குடைந்தாடி தூக்கியெறிந்து அனுப்பும் லாகவ முறைக்கு, கீழே கூறப்பட்டிருக்கும் பந்தைத் தள்ளி ஆடல் முறைக்குப் பொருந்துகின்ற கைப்பிடி முறையையே பின்பற்றலாம்.

இவ்வாறு ஆட முயலுவோர், வளைகோலானது தனது உடம்புக்கு மிக அருகாமையில் இருக்குமாறு வைத்துக்கொண்டு, பிறகு பந்துக்குப் பின்புறம் வளை கோலின் தட்டைப் பகுதியை வைத்து, வலதுகை மணிக்கட்டின் விசையோடு பந்தைத்தூக்கி எறிந்தாட வேண்டும்.

இதனைச் சிறப்புடன் பொறுப்புடன் செய்தால் தான், எதிர்பார்க்கும் பயனும் எதிர்பார்த்தபடியே கிடைக்கும்.

பந்தை வெற்றிகரமாகவும் வேகமாகவும் முன்னேக்கி எடுத்துக்கொண்டு சென்று, முன்னேறிப் போகின்ற தன்மையில், பந்தை முன்னும் பின்னும், வளைகோலுடன் ஒட்டியிருப்பது போலவே பந்தைத் தள்ளி விடுவதும், கட்டி விடுவதும் மிக அருமையான வழிகளாகும்.

மேற்கூறிய முறையில் ஆடும்பொழுது, 20 அல்லது 24 அங்குல தூரத்தில் பந்து இருப்பதுபோல இருக்குமாறு பார்த்துக்கொண்டு, 20 அல்லது 24 அங்குலம் வரை கோலின் தலைப்பாகத்திலிருந்து கீழ் முறையில் உள்ள கோலிடத்தில் பிடித்துக்கொண்டு, உடலை சிறிது முன்னேக்கி வளைத்தவாறு, வலது கையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி, இடது கை ஒத்துழைக்க, பந்தை முன்னும் பின்னும் இழுத்து விடவேண்டும்.

இத்தகைய திறன் தான், வளைகோல் பந்தாட்டத்திற்கு வேண்டிய மிக முக்கியமான திறனுகும். அதிகப் பயிற்சியே அற்புதமான ஆட்ட அழகினைக் கொடுக்கும். காண்பாரையும் கவர்ந்திழுக்கும்.

தள்ளி ஆடல் (Push) : தள்ளி ஆடல் என்பது பந்தை அடித்தாடும் விதத்தில் பரிபூரணமான சிறந்த இடத்தைப் பெற்றிருப்பதாகும். இதன் மூலமே, ஒரு ஆட்டக்காரர் தன் பாங்கருக்குப் பந்தை விரும்பிய வழியில் எளிதாக வழங்க முடியும்.

தள்ளி ஆடி வழங்கும் பொழுதுதான், குறிப்பிட்ட ஒரு மிதமான கட்டுப்பாடமைந்த வேகமும், குறிபார்த்துக் கொடுத்தாடுகின்ற லாவகமும் மிகுதியாகக் கிடைக்கின்றது.

பந்தானது தன்னிடமிருந்து 18 லிருந்து 24 அங்குல தூரம் வரை இருப்பதுபோல் வைத்துக் கொண்டு, கோலின் தட்டையான பகுதியால், பந்தின் அருகில் வைத்து, வலது கையும் தோள் பகுதியும் சிறிது சரிந்தவாறும் சாய்ந்தவாறும் இருக்க, வலது கை மணிக்கட்டுப் பகுதியின் வலிமையால் முன்னேக்கித் தள்ளி ஆடவேண்டும்.

இதற்குப் பூரண மனக்கட்டுப்பாடும், உடல் கட்டுப்பாடான வேகமும் நிறைய வேண்டும். ஆகவே, ஆட்டநேரத்தில், எதிர் ஆட்டக்காரர்கள் எவ்வாறு ஆடுகின்ருர்கள் என்பதை அறிந்து, தம் பாங்கர்கள் எங்கெங்கே நிற்கின்ருர்கள் என்பதையும் உணர்ந்து, தேவைக்கேற்றவாறு மேலே கூறிய மூன்று வழிகளிலும் பந்தை அடித்தாடி வழங்கும் விதத்திலும் இதத்திலும் தான் பந்து முன்னேறுகிறது. பாங்கரும் முன்னேறுகின்ருர்.

வெற்றி வாய்ப்பும் வீறுடன் கண்முன்னே காட்சியளிக்கிறது என்பதனுல், ஆட்டக்காரர்கள் மேலே கூறிய முறைகளில் நன்கு தேர்ச்சியும் தெளிவும் பெற வேண்டுவது மிக முக்கியமாகும்.

4. பந்தை வழங்கும் தரமும் திறமும்

தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளிருக்கும் பந்தினைப் பத்திரமாகத் தன் குழுவினருக்கும், பாங்கருக்கும் பாங்காகக் கொடுக்கவும், எதிரி வசம் சேர்ந்துவிடாமல் இலாவகமாக ஏற்ற வழியில் இயைபுறத் தந்து ஆடுவதையே ‘பந்தை வழங்குதல்’ என்கிருேம்.

அந்தத் திறத்தையும் அருமையாக வழங்கிவிடும் தரத்தையும், அனுபவத்தின் முதிர்ச்சியாலேயே அற்புதமாகப் பெறமுடியும். பந்து தன்வசம் உள்ளது என்று எப்படி எப்பொழுதும் கூறமுடியும்?

ஓடுகிற பந்தை அல்லது தன் பக்கம் நோக்கி ஓடிவருகிற பந்தை, தடுமாற்றமில்லாமல் நிலையாக நின்றுவிடுவதுபோலத் தடுத்து நிறுத்தி வைத்தல் **(Point)**. பிறகு, எந்தப் பக்கம் யாருக்கு எவ்வாறு வழங்க-

வேண்டும் என்பதற்கு முன்னுல், பிறரால் அந்தப் பந்துக்கு இடையூறு வராது என்ற நிலைமையில் தனக்கே உரியதாகின்ற முறையில் வைத்தல் (Posse s).

அடுத்து, பாங்கருக்கு அனுப்பவேண்டும் என்று முடிவெடுக்கின்றபொழுது, அனுப்பி வழங்குவதற்கு ஏற்ற நிலையிலே பந்தை வசதியாக வைத்துக்கொள்ளுதல் (Place). பிறகு, யாருக்கு வழங்கினுல் பந்து தடங்கலின்றிப்போகும், யாருக்கு அனுப்பினுல் குழுவிற்குப் பயன் கிடைக்கும் என்று உணர்ந்து, ஊகித்ததை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு உரியவருக்கு வழங்குதல் (Pass).

மேற்கூறிய நான்கு முறைகளைத்தான் பந்தை வழங்கும் திறம் என்று வல்லுநர்கள் விளக்கியிருக்கின்றுர்கள்.

இவ்வாறு பந்தை வழங்கி விடுகின்ற தரத்தை இரண்டு வகையாகப் பிரித்துக் காட்டுவார்கள். அதாவது, தன் பாங்கருக்குப் பந்தை நேரடியாக அவர் இருக்குமிடத்திற்குத் தந்துவிடுவது. இது எளிய முறை. பந்தைப் பெறுபவரும் தயாராக நின்று, இரு கைகளாலும் கோலைப் பிடித்து ஏற்ற முறையில் பந்தைப் பெற்று, மேலும் ஆட இனிய நிலையில் ஆட்டம் தொடரும்.

அடுத்த முறையானது, பந்தை சிறிது முன் பக்கமாகத் தள்ளி வழங்கி அனுப்பி, பாங்கரை முன்னே ஓடிச் சென்று பந்தை எடுத்தாடச் செய்வதாகும்.

இப்படிப் பந்தைப் பெறும்போது, ஒரு ஆட்டக்காரர் பந்து இடப்பக்கம் போனுல், இடது கையாலே

கோலைப் பிடித்து நீட்டிப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்த லாம். அதற்கு உரிய மணிக்கட்டின் வலிமை அவசிய மாகும். இடது கையால் இயலவில்லை என்றால், வலது கையினால் கோலை நீட்டி, கோலின் முன்புறமாகப் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்தலாம்.

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், கோலின் பின்புற மாகப் பந்தை வழங்குவதோ—பெறுவதோ போன்ற தவறான ஆட்டம்வர நேராமல் பார்த்து ஆடவேண்டும்.

பந்தை வழங்கும்பொழுது எதிரியின் கோலில் சிக்காதவாறு அனுப்புவதுபோலவே, உரிய நேரத்தில் உரிய இடத்தில் வழங்கி ஆடுவதுதான் உற்சாகம் நிறைந்த ஆட்டமாகும். அதுவே தரமான ஆட்ட முறையுமாகும். இந்தத் தரமும் திறமும் நிறைய வர வேண்டுமானால், பந்தைக் கட்டுப்படுத்தும் **(Ball Control)** திறனைப் பெறவேண்டும். அதிகமாக விளை யாடித்தான் இந்தத் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

5. சமாளிக்கும் திறனும் முறணும்

எதிர்க் குழுவினரிடமுள்ள பந்தை, விதிகளுக்குட் பட்ட நிலையில், எப்படியாவது தங்களுடைய வசமாக்க முனைந்து, முழு முயற்சியோடு போராடிப் பொருதி, அல்லது ஏமாற்றித் தம் வசமாக்கிக் கொள்வதை, அல்லது தம் வசம் பெறமுடியாத பொழுது, எதிரிகள் பந்துடன் முன்னேற முடியாமல், அவர்கள் விரும்பிய இடத்திற்குப் போக முடியாமல், வேண்டியவர்களுக்கு வேண்டிய இடங்களில் வழங்கிக் கொள்ளாமல் தடுத்து நிறுத்தும் முறையைத்தான் சமாளித்தல் **(Tackling)** என்கிறோம்,

இதனை நேர்வழிச் சமாளித்தல் **(Right side Taekling)** என்றும், தவருகச் சமாளித்தல் **(Wrong side Tackling)** என்றும் பிரித்துக் கூறுவார்கள்.

தவருகச் சமாளித்தல் என்பது, எதிர்க்குழுவினரின் இடது கைப்புறமாகச் சென்று பந்தை எடுத்தாட முயல்வதாகும். இது தவருன ஆட்டம் என்பது மட்டுமல்ல. அபாயம் ஏற்பட்டுவிடுகின்ற ஆட்டமுமாகும்.

இது பார்வையாளர்களுக்கு அருவெறுப்பையும், எதிராளிகளுக்கு எரிச்சலையும், ஆடிக்கொண்டிருப்பவருக்கு கோலால் அடி வாங்கிக்கொள்கின்ற அபாயத்தையும் தருவதுடன், தண்டனையையும் நடுவரிடமிருந்து பெற்றுத் தந்துவிடுவதால், இதனை யாவரும் விரும்பவே மாட்டார்கள். இதனைத் தவிர்த்து ஆடுவதுதான் நன்மையுள்ளவர்களுக்கு அழகாகும்.

நேர்வழிச் சமாளித்தலை காப்பாளர்கள்தான் அதிகம் செய்கின்ற வாய்ப்பும் சூழ்நிலையும் ஆட்டத்தில் ஏற்படும். முன்னுட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் விரைவுடனே பந்தை இலக்கை நோக்கி எடுத்துக் கொண்டு வருவார்கள். அப்பொழுது காப்பாளர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையுடனும், விழிப்புடனும் இருப்பதுடன், அவசரப்படாமலும் ஆத்திரப்படாமலும் பந்தின் இயக்கத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

பந்துடன் வருபவரை சமாளிக்கும் சரியான இடம், சரியான நேரம் எது என்று அவரின் இயக்கத்தை அறிந்து உணர்ந்துதான் காப்பாளர்கள் செயல்படவேண்டும். அதில் தவறு நேர்ந்துவிட்டால், நிச்சயம் பந்து இலக்கிற்குள் போய்விடுமே!

ஆகவே, எதிரிகள் பந்திடம் கட்டுப்பாட்டை இழ கின்ற நேரம் பார்த்து முன்னுக்கு ஓடி, தாக்கிப் பந்தை எடுத்தாட வேண்டும்.

எதிரிகளின் திட்டமும், தீர்மானமான முன்னேற்றமும் புரியவில்லை என்றால், காப்பாளர்கள் அப்படி இப்படி முன்னேறித் தாக்குவதாக பாவனை செய்து அவர்களை நிலைகுலையச் செய்து சமாளிக்க வேண்டும்.

பந்தை எடுத்தாட இயலாவிட்டால், ஏமாந்து போனோமே என்று ஏங்கிய நிலையில் நின்றுவிடக் கூடாது. தொடர்ந்து சென்று, தடுத்தாடி சமாளிப்பதே சிறந்த ஆட்டமாகும்.

ஆகவே, பந்தை உன்னிப்பாகக் கவனிப்பதுடன், விழிகளை அங்குமிங்கும் அலைக்கழிக்காமல், ஆழ்ந்து பார்த்து, ஆவன செய்யவேண்டும். பந்திடம் கோலை நீட்டும்பொழுது, கோலின் அடிப்பாகம் பந்தின்மேல் நிச்சயமாகப் படுவது போலவே நீட்ட வேண்டும். அதற்காக ஆடும் கோலை எப்பொழுதும் தயார் நிலையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும்.

கோலினை வைத்திருக்கும் நிலையே ஒரு அற்புதக் கலைதான். ஒரு சிலர் வலது கையிலே பிடித்திருப்பார்கள். இன்னும் சிலர், துப்பாக்கியைத் தோளின் மேல் வைத்திருப்பதுபோல, கோலினைத் தோளில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். வேறு சிலர், கோலினைத் தரையில் ஊன்றி வைத்துக்கொண்டு, ஊன்று கோலாக உபயோகப்படுத்திக் கொண்டிருப்பார்கள். சிலர் இடது கையில் அழகுக்காகப் பிடித்துக்கொண்டு நிற்பார்கள்.

ஆட்ட நேரத்தில் மேற்கூறிய முறையில் கோலினை வைத்திருப்பது நல்லதல்ல. இரண்டு கைகளாலும் டித்திருந்து, ஆடுதற்குரிய சமயம் வாய்க்கும்பொழுது ரிய முறையில் பிடித்துக்கொண்டு ஆடினால்தான், முழுமையான திறன் நுணுக்கங்களுடன் செழுமையாக ட முடியும்.

ஆகவே, எதிர்க் குழுவினரை எளிதாக ஆட அனுமதிக்காது, அவர்கள் நடமாட்டத்தைப் புரிந்து கொண்டு, முன்னேறும் வழியினை முறையாகத் தடுத்து, பந்துடன் இலக்கைத் தாக்காத நிலையில் சமாளித்தால்தான், வெற்றிபெற முடியும். அல்லது தோல்வியுறாமலாவது தடுக்க முடியும்.

6. குறியுடன் அடிக்கும் நயமும் லயமும்

பந்தை நிறுத்தத் தெரிந்து, தடுத்து, தன் கட்டுப் பாட்டிற்குள் வைப்பதற்குப் புரிந்து, விருப்பத்திற் கேற்றவாறு தள்ளி, வேண்டியவருக்கு வழங்கி, ஓடி, ஆடி, சாமர்த்தியமாக சமாளித்து, இறுதியாகத் திறமையுடன் ஆடக்கூடிய கடமையானது, இலக்கி னுள் பந்தை அடித்து வெற்றி எண் பெறுவதுதான்.

முன்னே கூறிய அத்தனை திறமைகளிலும் வித்தக ராக இருந்து, பந்தைக் குறியுடன் இலக்கில் அடிக்க முடியாதவராக ஒரு ஆட்டக்காரர் இருந்தால் என்ன செய்வது? அதனால் ஒரு லாபமும் கிடைக்காதே!

ஆகவே, தெளிவான குறியும். மதிநுட்பம் மிகுந்த செயலும் நிச்சயம் முன்னாட்டக்காரர்களுக்கு வேண்டும். அடிக்கும் வட்டத்தினுள்ளே பந்துடன் நுழைந்த வுடனே, விரைவாக முடிவெடிக்கக் கூடிய மனமும்,

விரைந்து பணியாற்றத்துணை புரியும் உடலும்கேனை படுகின்றது.

எனவே, முன்னுட்டக்காரர்கள் மிகுந்த ஒருமை உணர்வுடன் ஒத்துழைத்து ஆடவேண்டும். தடுப்பாளர்கள் தகுந்த பாதுகாப்புடன், தாக்கி சமாளிக்கு தயார் நிலையில் நின்றுகொண்டிருப்பதால், முன்னுட்டக்காரர்கள் அலட்சியமாக ஆடமுடியாது. பந்தினை முன்னும் பின்னும் உருட்டியவாறு ஓடிக்கொண்டிருக்கும்பொழுது பந்து தமது கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளு வராது.

இதுபோன்ற இக்கட்டான சமயங்களில்—முன்னுட்டக்காரர்கள், தங்களுக்குள் சாமர்த்தியமாக பந்தை வழங்கிக்கொண்டு, எதிராளிகளின் கவனத்தையும் கருத்தையும் திசை திருப்பி, அவர்கள்நிற்கின்ற காவல் இடங்களைவிட்டுத் தடுமாறச் செய்து அப்புறப் படுத்துவது போல ஆடும்பொழுதுதான் இலக்கினைத் தாக்கி ஆடுதற்கேற்ற இடைவெளி கிடைக்கின்றது.

வழங்குவதில் தவறு நேராமல் ஒருவருக்கொருவர் கொண்டு கொடுத்து ஆடும்பொழுது, எதிராளிகள் தவறுதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. பந்து இலக்கினை நோக்கிப் போகும்பொழுது, விரைவுடனும் உறுதியுடனும் பந்தினைத் தொடரவேண்டும்.

பந்தினைத் தொடரும்பொழுது கவனிக்கவேண்டிய குறிப்பு ஒன்று உண்டு. எல்லாப் பந்திற்கும் உடனே சென்று தாக்கி ஆடவேண்டும். பந்தினைத் தொடரும்பொழுது தாமதமாகப் போவதும் நல்லதல்ல. தயக்கத்துடன் போவதும் புண்ணியமல்ல. பந்துக்கு முன்னே

ஓடுவதும் பயன் தராது. ஆகவே, சரியான நேரத்தில், சரியான சமயத்தில் பந்தைத் தொடரக் கற்றுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு பந்தினை சரியான நேரத்தில் சரியான இடத்தில் சந்தித்தவுடன், வலிமையாகக் குறிபார்த்து, விரைவாக இலக்கினுள் அடித்துவிட வேண்டும். இதற்கு கோல் ஆட்சித்திறன், கால்களை விரைவாக இயக்குதல், தேவைக்கேற்றவாறு இயங்கும் மணிக் கட்டின் நெகிழ்ச்சி தான் அதிகம் வேண்டும்.

குறிபார்த்து இலக்கினுள் அடிக்கும்போது, குழப்ப மான கருத்துக்களை வரவிடக்கூடாது.நம்பிக்கையுடன் அடிக்க வேண்டும். இலக்கைக் காக்கின்ற இலக்குக் காவலனின் இயக்கம், அவனது அசைவு எப்படியிருக் கிறது என்பதனையும் கூர்ந்து கவனித்துக் கொண் டிருந்தால் இந்த சமயத்தில் நல்ல உதவி செய்யும்.

எனவே, முன்னுட்டக்காரர்கள், தகுந்த முன் னுணரும் அறிவுடன், தயக்கமில்லாத விரைவுடன், தவறிப்போகாத குறியுடன், தக்கத் தருணம் பார்த்து இலக்கை நோக்கிப் பந்தை அடித்திட முயற்சிக்க வேண்டும்.

வளைகோலுடன் பந்து சுற்றி வளையம் வந்துவிடும் அளவுக்குக் கோலாட்சித் திறனை வளர்த்துக் கொண்டால், வெற்றி நிச்சயம்தான். அதற்கேற்ற உழைப்பும் ஒத்துழைப்பும், உயர்ந்த முயற்சியும் உரிய பயிற்சியும் நிறைய வேண்டும். முயன்றவர்க்கு முடியாதது இல்லையே!

7. தாக்கி ஆடும் ஆட்டம் (Forward Play)

எந்த விளையாட்டும், அதிக வெற்றி எண்களைப் பெற்று, வெற்றி பெறக்கூடிய லட்சியத்துடன் தான் விளையாடப் பெறுகின்றது. அதன்படியே, வளைகோல் பந்தாட்டமும் அதிக வெற்றிஎண்களைப் பெற்றவர்க்கே (Goals) வெற்றி பெற்றுத் தருகின்றது.

வெற்றி எண்களைப் பெற்றுத் தருபவர்கள் முன்னாட்டக்காரர்களே. அவர்கள் தாக்கி ஆடுகின்ற ஆட்டத்தின் விளைவுதான் இலக்கிற்குள் பந்து அடிக்க படுவதாகும்.

தடுத்தாடுகின்ற ஆட்டத்தைவிட, தாக்கி ஆடுகின்ற ஆட்டமே கடினமான ஆட்டம் என்பது ஆட்ட வல்லுநர்களின் கருத்தாகும். ஏனெனில், தாக்கி ஆடும் ஆட்டக்காரர்களாகிய முன்னாட்டக்காரர் களுக்கு பல்வகையான திறன் நுணுக்கங்கள் நிறைந் தளவு கைவந்தக் கலையாக வந்திருக்க வேண்டும். அவற்றைச் சுருக்கமாக விளக்கிக் கூறுவோம்.

பந்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் எந்தப் பக்கமாகப் பந்து வந்தாலும், அதனைத் தன் வசமாக்க, உடனே நிறுத்து தல்; அதனை வளமையாக ஓங்கி அடிக்காமல், விரைவாக, தன் பாங்கருக்குத் தவறு நேராமல் வழங்கித் தருதல்; வாய்ப்பு கிடைக்காத பொழுது, எதிரிகளை ஏமாற்றி, பந்தை முன்னும் பின்னும் உருட்டியவாறு முன்னேறிச் செல்லுதல்.

விரைவான ஓட்டம் : பந்துக்காக விரைவாக ஓடி எதிர்கொள்ளல்; பந்துடன் வேகமாக ஓடி 'அடிக்கும் வட்டத்திற்குள்ளே' பாய்தல்; பந்துடன் ஓடுவது மட்டுமல்லாது, பாங்கர் தருகின்ற பந்தை ஓடிப்

பறுவதுடன் நில்லாது, பந்து எப்படி எந்தப் பக்கம் வரும் என்று முன்னுணர்கின்ற நல்லறிவு; பந்துக்கு முன்னே ஓடிச் சென்று காத்திருந்து பெறுகின்ற தயார் நிலை.

வழங்குதல் : நன்ருக வழங்குவதே தாக்கி ஆடும் ஆட்டத்தின் தலைமைப் பண்பாகும். அதற்காக அடிக்கலாம், தள்ளலாம், வழங்கலாம், நேராக வழங்கலாம், முன்னே ஓடவிட்டும் வழங்கலாம்.

இப்படியெல்லாம் ஆடுதற்கும் ஓடுதற்கும் நல்ல கட்டான உடலமைப்பு, ஆர்வம், ஆத்திரம் அடையாத அமைதித் தன்மை, கோல் ஆட்சித் திறன், காலிலே விரைவு.

எல்லாவற்றிலும் வல்லவர்களாக முன்ஞட்டக்காரர்கள் அமைந்திருந்தாலும், ஆட்டக்காரர்களுக்கு இடையே ஒற்றுமை வேண்டும். இடைவேளை நேரத்தில் ஒன்று சேர்ந்து, எதிரியின் தரம்பற்றி, தங்களின் திறம் பற்றி, இனி ஆற்ற வேண்டிய நிலைபற்றி விவாதித்து, எதிரியின் ஆற்ருமை பற்றியெல்லாம் அலசி, அதன்படி முன்ஞட்டக்காரர்கள் தாக்கி ஆடுகின்ற ஆட்டமே நல்ல ஆட்டமாக அமையும். அதனுலே, எதிரிகளின் திறமையும் தணியும். வெற்றிக்கு சிறந்த வழியும் திறக்கும்.

இதனை உணர்ந்து, முன்ஞட்டக்காரர்கள் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்ளவேண்டியது அவர்கள் கடமையாகும்.

8. தடுத்தாடும் ஆட்டம் (Back play)

விரைவோடும் குறியோடும் எதிர்க் குழுவின் முன் ஆட்டக்காரர்கள் பந்துடன் பாய்ந்து வரும்பொழுது தடுத்து ஆடும் காப்பாளர்கள் சமாளிக்கின்ற திறமையில் தான், இலக்குக் காக்கப்படுகின்ற அமைப்பில் தெளிவு ஏற்படும். இல்லையேல், வெள்ளத்தின் முன்னே வெறும் மணல் மேடு இருப்பது போல் தான் அமையும்.

முன்னேறி வருகின்றவர்களைத் தடுக்கும் முறையில் மூன்று விதமான அமைப்பைக் காட்டுவார்கள் ஆட்ட நிபுணர்கள்.

எதிரி எட்டத்தில் இருந்து வரும்பொழுதே, தான் நிற்கும் இடத்திலிருந்து இடது காலை ஓரடி முன்னே எடுத்து வைத்து, சற்று, முன் குனிந்தவாறு எட்டிய மட்டும் இடது கையுடன் கோலை முன் நீட்டி, அவரது முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்வது ஒரு வகையாகும்.

அருகில வந்து ஆடும்பொழுது, இரு கைகளாலும் கோலைப் பிடித்துக் கொண்டு, அவர் எந்தப் பக்கம் இயங்குகிறார் என்பதனை அறிந்து, அந்தப் பக்கமாக ஏற்றவாறுள்ள கையை (வலப்பக்கம் வந்தால் வலது கை, இடது பக்கம் வந்தால் இடது கை) நீட்டி அவரது இயக்கத்தைப் பந்துடன் சமாளிப்பது இரண்டாவது முறையாகும்.

எதிரியின் முன்னேற்றத்தை எளிதாக விட்டு விடாமல், தம்மை மீறி ஓடினாலுங்கூட, வலது கையில் கோலைப் பிடித்து, முன்புறமாக நீட்டிப் பந்தினைத் தட்டிச் சமாளித்து ஆடுகின்ற முறை மூன்றாவது வகை.

இவ்வாறு சமாளிப்பதால், எதிரிக்கு நிலை குலைவும்; நமக்கும் தம் குழுவிற்குத்தேவையான வலிவும் கிடைக் கிறது என்பதுதான் இத்தகைய தடுத்தாடும் ஆட்டத் தின் ரகசியமாகும்.

எவ்வளவு நேரம் எதிரியை முன்னேற விடாமல், அப்படியே தொடர்ந்து சமாளிக்கிறோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு, தமது பாங்கர்கள் கூடி வந்து சூழ்ந்து கொண்டு, மேற்கொண்டு அவரை முன்னேறிச் செல்ல விடாமல் தடுத்து, காத்துக்கொள்ள முடியும்.

வேகமாக பந்துடன் ஓடி வரும்பொழுது, தடுத்து விட்டால், அவரது இயல்பான ஓட்டம் கெட்டுவிட பந்தும் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து விலகுவதுபோல் ஆகி விடவே, மீண்டும் அவர் பந்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவதற்குள், தடுத்தாடுவோர் கூடி சமாளிக்க முடியும்.

இதனால், எதிரியின் தைரியமும் தன்னம்பிக்கையும் கலகலத்துப் போவதால், மீண்டும் அந்த வீறுபெற்றத் தன்மையும் விரைவும் அவர்கள் பெறுவதற்குள் ஆட்டத்தின் சூழ்நிலையே மாறிப்போய் விடுகிற தல்லவா! இதுபோன்ற அமைப்பினை, வெறும் சொல் லால் படம் பிடித்துக் காட்டினால் புரியாது. ஆடுகளத் தினுள் இறங்கி ஆடினால்தான் இதன் அற்புத சக்தி புரியும்.

இரண்டு கடைக் காப்பாளர்களும், ஒருவருக் கொருவர் அனுசரித்துக்கொண்டு, எவ்வாறு தடுத் தாடுவது என்பதனை முன் கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொண்டுதான் ஆடவேண்டும்.

சில சமயங்களில் இருவரும் இடம் மாறிப்போய், தடுத்தாடக் கூடிய நிலையில் இல்லாதபொழுது ஒருவர் பந்துடன் வருபவரைப் பார்த்து, அப்படி இப்படி அலைக்கழிக்கும்பொழுது, ஆட்டங் காட்டுவதுகூட, பந்துடன் வருபவரைப் பயப்படச் செய்து, தடுமாறச் செய்துவிடும்.

சில நேரங்களில், அடிக்கும் வட்டம் தாக்குபவர் களால் சூழப்பட்ட நெருக்கடி நிலையில் இருக்கும் பொழுது, கடைக்காப்பாளர்கள் பின்புறம் ஓடிச்சென்று இலக்கினைக் காப்பதுபோல பின் நின்று, இலக்குக் காவலரின் பார்வையை மறைப்பதுபோல ஆடுவதும் உண்டு. அப்படிச் செய்யாமல் எதிராளிகளைத் தாக்கி ஆடி, இலக்குக் காவலனைத் தனியாக ஆடவிட்டால், அதனால் பயன் நிச்சயம் ஏற்படும். இதனால் இலக்குக் காவலன் தயாராக நிற்பதால் பந்தைத் தடுக்க வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. எதிராளியாலும் குறிப்பாகப் பந்தை அடிக்க இயலாமல் போய்விடுகிறது.

ஆகவே, தடுத்தாடுவோர் தைரியமாக நின்று சமாளித்து எதிரிகளின் முயற்சிகளையும் முன்னேற்றத் தையும் தடை செய்து தடுத்தாட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கு என்று முன்னரே கூறப்பட்டிருக்கும் கருத்துக்கள் அனைத்தும், தடுத் தாடும் ஆட்டத்திற்கும், தாக்கி ஆடும் ஆட்டத்திற்கும் பொருந்தும்.

ஆடுகளம் பலவிதம்

இனி, ஆடவிருக்கின்ற ஆடுகளங்களின் தரை அமைப்பைப் பொருத்தும் ஆட்டம் அமையும் என்ப

தால், அதனையும் சற்று அறிந்து கொள்வது நலம் பயப்பதாக அமையும்.

ஆடுகின்ற மைதானமான ஆடுகளங்களின் தரைகளை பசபசப்பான, வழுக்கி விழுகின்ற தரையாக, மேடு பள்ளம் நிறைந்த கட்டாந்தரையாக, சேறும் மணலும் மண்ணும் நிறைந்த சகதித் தரையாக இருக்கின்ற அமைப்பாகப் பிரிக்கலாம்.

சாதாரணமாக, இயற்கையாக ஆடுதற்கேற்ற அமைப்புள்ள ஆடுகளமாக இருந்தால், முன்கூறிய வழிகள் எல்லாம் பொருந்தி, நலம் பயக்கும்.

வழவழப்பான தரை : வழவழப்பும் பசபசப்பும் நிறைந்த தரையாக இருந்தால், பந்தை தடுத்து நிறுத்துவது என்பது கடினமான ஒன்றாகும். கோலால் பந்தைத் தடுக்கும் பொழுது, நாம் எதிர்பாராத இடத்திற்குப் போவதுபோல வழுக்கிக் கொண்டும் போகும். அதுவும் தாக்கி ஆடுவோருக்கு, நன்றாக ஆட்டம் வரக் கூடிய இடமாக இருந்து நமக்கு எதிர்மாறான பலனைத் தந்துவிடும்! எனவே, தடுத்தாடுவோர், எப்பொழுதும் நின்று தடுத்தாடும் முறையை விட்டுவிட்டு, கொஞ்சம் முன்பாகவே சென்று பந்தை முன்னாலே தடுத்தும் பொறுப்புடன் நிறுத்தி ஆடுவதுதான் புத்திசாலித்தனமாகும். அப்படி பந்து வழுக்கிச் சென்றாலும்கூட, மீண்டும் போய் தன் (இலக்குப்) பக்கம் ஆட வாய்ப்புண்டு.

முன்னாட்டக்காரர்கள், தங்களுக்குள் பந்தை வழங்கிக் கொள்ளும் பொழுது, நேராகவே, பக்கம் பக்கமாக இருந்துதான் வழங்கவேண்டும். குறுக்கும் நெடுக்குமாக, வேகமாகப் பந்தை வழங்கினால், அது

தடுத்து நிறுத்தியாடக் கடினமாகிவிடும் எனபதஊ உணர்ந்து ஆடவும்.

மேடு பள்ள மைதானம்: இதுபோன்ற ஆடுகளத்தில், பந்துடன் விரைவாக ஓடி விளையாடும் முன்னுட்டக் காரர்களால், பந்தைக் கட்டுப்படுத்தி விளையாட முடியாது. மிகவும் விழிப்புடனும் விநயத்துடனும், எச்சரிக்கையுடனும் ஆடினால்தான், அவர்களால் பந்துடன் ஓடி விளையாட முடியும்.

தடுத்தாடும் காப்பாளர்களும் கொஞ்சம் கவன மாகவே ஆடவேண்டும். ஒரு காப்பாளர் பந்தைத் தடுத்து நிறுத்த முயலும் போது, இன்னொரு காப்பா ளரும் அவரருகே வந்து நின்றால், தவறுகின்றபோது தான் எடுத்தாட வாய்ப்பிருக்கும்.

ஆகவே, ஆட்டத்தில் பந்துக் கட்டுப்படாமல் இருப் பதால், தடுத்தாடுவோர் துணையிருந்தவாறு பந்தைத் தடுத்தாட வேண்டும். முன்னுட்டக்காரர்கள் பந்துடன் ஓடமுடியாது. பந்தைத் தவறவிட வாய்ப்புண்டு. மிகவும் பொறுமையுடனும், பந்தின்மேல் கூர்ந்த கவனத்துடனும் விழி பதித்தும் பந்தாடி, நிலைமைக் கேற்ப விளையாடித்தான் சமாளிக்க வேண்டும்.

சேறும் ஈரமண் தரையும் : சேறும் ஈரமண்ணும் நிறைந்த சகதித் தரைப்பகுதியில், எல்லா ஆட்டக் காரர்களுக்குமே ஆடுவது சற்றுக் கடினந்தான். இதுபோன்ற தரைப் பகுதியில்,யார் பந்தை வேகமாக, வலிமையாக அடிக்கின்றாரோ அவரே வெற்றி பெற வாய்ப்பிருக்கிறது.

தடுத்தாடும் காப்பாளர்கள், முழு வேகத்துடன் , எதிராளிகள் பந்தை எடுத்தாடுவதற்கு முன் எடுத் ‑ விடவேண்டும்.பின் தங்கிவிட்டால்,கடினந்தான். துவாகத் தள்ளுவது, சாதாரணமாக அடித்தாடு ! போன்ற ஆட்ட முறைகள் இங்கு பயன்படாது.

கடுமையாக வலிந்து அடித்தாடுவதுதான் பந்து பலபாக ஓடுவதற்கு ஏற்ற முறையில் அமைந்திருப்ப ல்,தரையோடு தரையாக பந்து போவதுபோல்அடிக் மல், சற்று மேலாகப் போவதுபோல ஆடவேண்டும்.

எனவே, தரை பார்த்து, எதிரியின் தரம் பார்த்து, நகள் திறம் சேர்த்து விளையாட வேண்டும்.

விரைவான ஆட்டம், மன நிறைவு தரும் ஆட்டம் ன்று மக்கள் போற்றிப் புகழும் வளைகோல் பந்தாட் த்தை, முறையான திறன் நுணுக்கங்களைத் றமாகக் கற்றுத் தேர்ந்து, நல்லூக்கத்துடன் ஆடி, சல்லும் இடமெல்லாம் ஒல்லும் வகையால் சிறப்பும் வற்றியும் பெற்று விளங்குவீராக!